

დენდროთერაპია: არსი და გეოგრაფიული თავისებურებანი

მირანდა გურგენიძე

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის

სახელმწიფო უნივერსიტეტის

გეოგრაფიის დოქტორანტი

mirandagurgenidze5@gmail.com

აბსტრაქტი

დენდროთერაპია არის სამკურნალო პრაქტიკა, რომელიც ხაზს უსვამს ხეების და ბუნების თერაპიულ სარგებელს. ეს მიდგომა ემყარება თეორიას, რომ ხეებს აქვთ უნიკალური ენერგია, რომელსაც შეუძლია ხელი შეუწყოს განკურნებას. ითვლება, რომ სხვადასხვა სახეობის ხეებს აქვთ სპეციფიკური სამკურნალო თვისებები. მაგალითად, მუხის ხეები ასოცირდება სიძლიერესთან და სტაბილურობასთან, ხოლო არყის ხეები დაკავშირებულია განახლებასთან. დენდროთერაპიის მეთოდები მოიცავს მედიტაციას, სადაც ინდივიდები შეიძლება ისხდნენ ან იწვნენ ხეებთან ახლოს, დასვენების გასაუმჯობესებლად, და ფიზიკურ ურთიერთქმედებას, როგორიცაა ჩახუტება ან ხეებზე მიყრდნობა. დენდროთერაპიის პოტენციური სარგებელი მრავალფეროვანია. ხეებთან დროის გატარებამ შეიძლება გამოიწვიოს სტრესის შემცირება და განწყობის გაუმჯობესება. ბუნებასთან სიახლოვემ შეიძლება გააძლიეროს იმუნური ფუნქცია და საერთო ჯანმრთელობა (Cheglakov, 2022). დენდროთერაპია ხშირად ინტეგრირებულია სხვა თერაპიასთან, მათ შორის ჰოლისტიკურ სუნთქვასა და იოგასთან, რათა შეიქმნას კომპლექსური მიდგომა. გარდა ამისა, დენდროთერაპია მიეკუთვნება ეკოთერაპიის უფრო ფართო კატეგორიას, რომელიც ხაზს უსვამს ბუნების ზემოქმედების სამკურნალო ეფექტებს და აღიარებს ადამიანის ჯანმრთელობისა და გარემოს ურთიერთკავშირს.

საკვანძო სიტყვები: დენდროთერაპია, ეკოთერაპია, ჯანმრთელობა, გარემო, მკურნალობა

DENDROTHERPY: ESSENCE AND GEOGRAPHICAL FEATURES

Miranda Gurgenidze,

Iv. Javakhishvili University,

PhD student in geography

mirandagurgenidze5@gmail.com

Abstract

Dendrotherapy is a healing practice that emphasizes the therapeutic benefits of trees and nature. This approach is based on the theory that trees have a unique energy that can promote healing. Different species of trees are believed to have specific healing properties. For example, oak trees are associated with strength and stability, while birch trees are associated with renewal. Dendrotherapy techniques include meditation, where individuals may sit or lie near trees to promote relaxation, and physical interaction such as hugging or leaning against trees. The potential benefits of dendrotherapy are manifold. Spending time with trees can reduce stress and improve mood. Closeness to nature can enhance immune function and general health (Cheglakov, 2022). Dendrotherapy is often integrated with other therapies, including holistic breathing and yoga, to create a comprehensive approach. Additionally, dendrotherapy falls under the broader category of ecotherapy, which emphasizes the healing effects of exposure to nature and recognizes the interconnectedness of human health and the environment.

Key words: Dendrotherapy, ecotherapy, health, environment, treatment

შესავალი

თერაპია მომდინარეობს ბერძნული სიტყვიდან "therapeia", რაც ნიშნავს „მკურნალობას“ ან „განკურნებას“. მედიცინაში ის განიმარტება, როგორც დაავადების, ტრავმის ან სხვა ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური აშლილობის სისტემატური მკურნალობა. მედიცინა მოიცავს სხვადასხვა სახის თერაპიებს და ერთ-ერთი მათგანია დენდროთერაპია. იგი, ასევე, ცნობილია, როგორც ხეთა თერაპია და განეკუთვნება თერაპიულ პრაქტიკას, რომელიც ხაზს უსვავს ხეების სამკურნალო თვისებებს. დენდროთერაპიის კონცეფცია ემყარება რწმენას, რომ ხეებს შეუძლიათ დადებითად იმოქმედონ ადამიანის ფიზიკურ, გონებრივ და ემოციურ კეთილდღეობაზე. დენდროთერაპია გულისხმობს ხეებთან კავშირის ისეთი აქტივობებით, როგორიცაა ჩახუტება, შეხება, მათ ქვეშ ჯდომა ან უბრალოდ მათთან ახლოს დროის გატარება (Cheglakov, 2022).

1. დენდროთერაპიის არსი

დენდროთერაპია ფოკუსირებულია ხეებისა და ბუნების თერაპიულ სარგებელზე. ტერმინი მომდინარეობს ბერძნული სიტყვიდან „დენდრონი“, რაც ნიშნავს ხეს და ემყარება თეორიას, რომ ხეებს შეუძლიათ ადამიანისთვის მენტალური და ფიზიკური ჯანმრთელობის მოტანა. ცნობილია სხვადასხვა ჯიშის ხის სამკურნალო თვისებები და ითვლება, რომ თითოეულ სახეობას აქვს განსხვავებული სარგებელი.

დენდროთერაპიით შესაძლებელია:

1. იმუნური სისტემის გაძლიერება – ხეები ასხივებენ ეთერზეთებს, რომლებიც ცნობილია, როგორც ფიტონციდები და რომლებსაც ანტიმიკრობული თვისებები გააჩნიათ. იაპონიაში არის ასეთი თერაპიული მიმდინარეობა – შინრინ-იოკუ, რაც სიტყვასიტყვით ითარგმნება, როგორც „ტყის აბანოები“ (shinrin – ტყე, yoku – აბანო). პრაქტიკა წარმოადგენს ტყის ატმოსფეროში დასვენებას ენერგიის შევსების მიზნით. ამგვარი თერაპიის თანახმად, ფიტონციდები გადამწყვეტ როლს თამაშობენ სიმსივნეებისა და ვირუსებისგან დაცვაში,

რითაც აძლიერებენ იმუნურ სისტემას. იაპონიაში „ტყის აბანოს“ მიღება ფართოდ გამოიყენება 1982 წლიდან. სწორედ მაშინ იქნა აღიარებული ტყეში სიარულის სარგებელი ოფიციალურ დონეზე. ექიმებსაც შეუძლიათ თავიანთ პაციენტებს დაუნიშნონ შინრინ-იოკუ, როგორც სხვადასხვა დაავადების პროფილაქტიკისა და მკურნალობის საშუალება. აღსაღნიშნავია, რომ არსებობს გარკვეული წესები თუ როგორ უნდა განხორციელდეს ეს პროცესი (Q. Li, 2019);

2. ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესება – ხეებთან და მწვანე გარემოში ყოფნა ამცირებს შფოთვის, დეპრესიისა და სტრესის სიმპტომებს. ბუნების დამამშვიდებელი ეფექტი დაკავშირებულია კორტიზოლის, სტრესის ჰორმონის შემცირებასთან. ტყიან ტერიტორიაზე ხანმოკლე გასეირნებასაც კი შეუძლია მნიშვნელოვნად შეამციროს სტრესის დონე, გააუმჯობესოს განწყობა და გაზარდოს კეთილდღეობის გრძნობა. უძველესი დროიდან მოყოლებული, ბუნების, როგორც დამამშვიდებელი ფაქტორის როლი მნიშვნელოვნად ითვლებოდა ფსიქიკური ჯანმრთელობის მქონე პაციენტების მკურნალობაში. თანამედროვე ფსიქოლოგია აქტიურად მიმართავს ამ მეთოდს და შესაბამისი ანალიზისა და დაკვირვების პირობებში, ხშირად ურჩევს პაციენტებს ბუნებასთან ახლო კავშირის დამყარებას (Cheglakov A.D, 2022);
3. კოგნიტური და ფსიქოლოგიური სარგებელის მიღება – ხეებთან და ბუნებრივ გარემოსთან ურთიერთქმედება დაკავშირებულია შემეცნებითი ფუნქციის გაუმჯობესებასთან, მათ შორის გაძლიერებულ კონცენტრაციასთან, მეხსიერების უკეთ შენარჩუნებასა და კრეატიულობის გაზრდასთან. ეს ნაწილობრივ განპირობებულია გონებრივი დაღლილობის შემცირებით და მწვანე სივრცეების აღდგენითი ხასიათით. ზოგიერთი კვლევის საფუძველზე დადგინდა, რომ ყურადღების დეფიციტის/ჰიპერაქტიურობის აშლილობის მქონე ბავშვებს (ADHD) აქვთ გაუმჯობესებული

ფოკუსირება ბუნებაში დროის გატარების შემდეგ (Cheglakov A.D, 2022);

4. ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე ზემოქმედება – ტყის გარემოში რეგულარულმა ყოფნამ შეიძლება ხელი შეუწყოს გულ-სისხლძარღვთა ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას. ბუნებრივი გარემოპირობები ხელს უწყობს ფიზიკურ აქტივობას, იქნება ეს სიარული, ლაშქრობა ან თუნდაც მედიტაციური პრაქტიკა, რაც კიდევ უფრო აძლიერებს საერთო ჯანმრთელობას. დენდროთერაპიას არსებითი დადებითი გავლენის მოხდენა შეუძლია ადამიანის ჯანმრთელობაზე. მიუხედავად, იმისა, რომ ბუნების, როგორც გამაჯანსაღებელი ფაქტორის როლზე ვხვდებით სხვადასხვა კვლევებს, თანამედროვე სამყაროში, სადაც ბუნებაზე ზემოქმედება შეუქცევდი გახდა, აუცილებელია ბუნებასთან დაკავშირებული სარგებელის წინ წამოწევა და მათი უპირატესობების პოპულარიზაცია.

ცნობილია დენდროთერაპიის ის მეთოდები, რომლებიც დიდი პოპულარობით სარგებლობს მოსახლეობაში, მათ შორისაა:

- ხეებზე ჩახუტება – ხეებზე ჩახუტება დენდროთერაპიის ერთ-ერთი უმარტივესი ფორმაა. ეს პრაქტიკა ეფუძნება იმ აზრს, რომ ხეებთან ფიზიკური კონტაქტი საშუალებას აძლევს ადამიანს შეითვისოს ხის ენერგია, რაც ინვესტს დამამშვიდებელ ეფექტს;
- ტყის აბაზანები (შინრინ-იოკუ) – მომდინარეობს იაპონიიდან და გულისხმობს ტყის გარემოში ყოფნას ხუთივე გრძნობის ჩართულობით. მონაწილეები, როგორც წესი, დადიან ნელა, ღრმად სუნთქავენ და უკავშირდებიან ბუნებრივ გარემოს, რაც აძლიერებს გონებას და ამცირებს სტრესს;
- მედიტაცია და რეფლექსია – დენდროთერაპიის მრავალი სესია მოიცავს მედიტაციას ან რეფლექსიურ პრაქტიკებს ხეების ქვეშ ან მის მახლობლად. ეს ხელს უწყობს ღრმა სუნთქვას, დასვენებას და ბუნებასთან კავშირის გრძნობას, რაც შეიძლება იყოს ღრმად თერაპიული (Q. Li , International Handbook of Forest Therapy, 2019).

დენდროთერაპია დაკავშირებულია ჰოლისტიკურ (ჰოლოტროპულ) სუნთქვით მკურნალობასთან. ჰოლისტიკური სუნთქვა, რომელსაც ხშირად უწოდებენ ცნობიერ ან გონებით სუნთქვას, არის პრაქტიკა, რომელიც მოიცავს სუნთქვას ისე, რომ აერთიანებს გონებას, სხეულს და სულს. ეს არის სუნთქვის გამოყენება ფიზიკური, ემოციური და სულიერი კეთილდღეობის გასაუმჯობესებლად. ჰოლისტიკური სუნთქვა ფოკუსირებულია იმ აზრზე, რომ სუნთქვის სტილი გავლენას ახდენს ჩვენს ჯანმრთელობაზე. საუბარია არა მხოლოდ სუნთქვის ბუნებრივ ინსტინქტზე, არამედ იმაზე, თუ როგორ მოქმედებს სუნთქვა ჩვენს ფსიქიკურ მდგომარეობაზე, ემოციებზე და ენერგიის დონეზე. ეს პრაქტიკა ხშირად მოიცავს ისეთ ტექნიკას, როგორიცაა ღრმა სუნთქვა, მუცლით სუნთქვა ან რიტმული სუნთქვა, ყველა მიმართულია ნონასწორობისა და სიმშვიდის გრძნობის შესაქმნელად.

კავშირი ჰოლისტიკურ სუნთქვასა და დენდროთერაპიას შორის:

- სუფთა, ჟანგბადით მდიდარი ჰაერის სუნთქვა – ხეები ჰაერის ბუნებრივი გამწმენდებია. ისინი შთანთქავენ ნახშირორჟანგს და გამოყოფენ ჟანგბადს, რაც აუცილებელია ჯანმრთელობისთვის. ტყეში ან ხეებს შორის ჰოლისტიკური სუნთქვის პრაქტიკაში, ჰაერის ხარისხი უფრო მაღალია, რამაც შეიძლება გაზარდოს სუნთქვის ვარჯიშების სარგებელი. დენდროთერაპიაში ხეებს შორის დროის გატარება ძირითადი კომპონენტია. ხეების მიერ მოწოდებული სუფთა, ჟანგბადით მდიდარი ჰაერი აძლიერებს ჰოლისტიკური სუნთქვის პრაქტიკის ეფექტურობას, ეხმარება გონების გასუფთავებას, სტრესის შემცირებას და ფიზიკური კეთილდღეობის გაუმჯობესებას;
- გონებამახვილობა და კონცენტრაცია – ხეებით გარემოცვამ შეიძლება შექმნას მშვიდი გარემო, რომელიც ხელს უწყობს გონებამახვილობას. ფოთლების მშვიდი შრიალი, ტოტების ნაზი რხევა და ტყის მთლიანი სინყნარე ხელს უწყობს სუნთქვაზე ფოკუსირებას და კონკრეტულ მომენტში ყოფნას. დენდროთერაპია მოი-

ცავს გონივრულ აქტივობებს, სადაც ინდივიდი სრულად არის ჩაძირული ბუნებრივ გარემოში. ჰოლისტიკური სუნთქვა ამ გარემოში იძლევა უფრო ღრმა კავშირს ბუნებასთან, აძლიერებს როგორც სუნთქვის პრაქტიკის, ისე ბუნებრივი გარემოს თერაპიულ ეფექტს;

- სიმყარე და სტაბილურობა – ხეები სტაბილურობისა და მინაზე მყარად დგომის სიმბოლოა. ხეების მახლობლად ჰოლისტიკური სუნთქვის პრაქტიკაში, ინდივიდებს შეუძლიათ თავი იგრძნონ უფრო დაფუძნებულად და სტაბილურად როგორც ფიზიკურად, ასევე ემოციურად. ამ გრძნობას აძლიერებს ხეების ღრმა ფესვები, რაც მეტაფორულად უბიძგებს ინდივიდებს იპოვონ საკუთარი შინაგანი სტაბილურობა. ხეებთან ყოფნის ან შეხების აქტივობის შერწყმა სუნთქვის ჰოლისტიკურ ტექნიკასთან, შეიძლება დაეხმაროს ადამიანებს თავი იგრძნონ უფრო კონცენტრირებულად და დაბალანსებულად, რაც აძლიერებს თერაპიულ შედეგს;
- ემოციური განთავისუფლება და განკურნება – ხეები და ბუნება უზრუნველყოფენ უსაფრთხო ადგილს ემოციური განთავისუფლებისთვის. ჰოლისტიკური სუნთქვის ვარჯიშისას, განსაკუთრებით ღრმა ან რიტმული სუნთქვისას, ხშირია ემოციების გამოვლენა. ხეების დამამშვიდებელი გარემო ეხმარება ადამიანს ამ ემოციების ჯანსაღი გზით გადამუშავებასა და განთავისუფლებაში. დენდროთერაპია მიზნად ისახავს განკურნებას ხეებთან და ბუნებასთან კავშირის საშუალებით. როდესაც ეს შერწყმულია ჰოლისტიკურ სუნთქვასთან, ემოციური განკურნების პროცესი შეიძლება უფრო ღრმა იყოს;
- ენერგიის ნაკადი და სიცოცხლისუნარიანობა – ხეები ხშირად განიხილება, როგორც სასიცოცხლო ენერგიის წყარო ბევრ კულტურაში. ითვლება, რომ ხეების თანდასწრებით ჰოლისტიკური სუნთქვის პრაქტიკა ეხმარება ინდივიდებს გამოიყენონ ეს ბუნებრივი ენერგია, გააძლიერონ საკუთარი სიცოცხლისუნარიანობა და სი-

ცოცხლის ძალა. დენდროთერაპია, რომელიც ფოკუსირებულია ხეების სამკურნალო ძალაზე, ავსებს ჰოლისტიკურ სუნთქვას ისეთი გარემოს შექმნით, სადაც ენერგიის ნაკადი ოპტიმიზირებულია. ხეებს შორის ღრმად და რიტმულად სუნთქვის აქტივობა შეიძლება დაეხმაროს ადამიანებს უფრო ენერგიულად და ცოცხლად იგრძნონ თავი (Berg M.; 2024).

ჰოლისტიკური სუნთქვის კომბინირება დენდროთერაპიასთან შეიძლება მოიცავდეს ისეთ აქტივობებს, როგორიცაა: ტყის აბაზანები ღრმა სუნთქვით; ტყეში ნელა სიარული, ღრმად სუნთქვა და სუფთა ჰაერის მიღება ბუნებრივ გარემოზე ზრუნვისას; ხის ქვეშ მედიტაციური სუნთქვა; ხის ქვეშ ჯდომა და ფოკუსირებული სუნთქვის ვარჯიში რელაქსაციისა და ემოციური კეთილდღეობის გასაძლიერებლად და სხვ.

ჰოლისტიკური სუნთქვა და დენდროთერაპია მჭიდრო კავშირშია იმით, რომ ორივე პრაქტიკა მიზნად ისახავს კეთილდღეობის გაძლიერებას ინდივიდების ბუნებასთან დაკავშირების გზით. ხეები, როგორც ჩვენი ბუნებრივი გარემოს სასიცოცხლო კომპონენტები, გადამწყვეტ როლს ასრულებენ ორივე პრაქტიკაში სუფთა ჰაერის, დამამშვიდებელი ყოფნისა და ენერგიის წყაროს მიწოდებით.

2. ხე-მცენარეების სამკურნალო და გეოგრაფიული მახასიათებლები

დენდროთერაპია ხშირად აერთიანებს ხეების სხვადასხვა სახეობას, რომელთაგან თითოეული გთავაზობთ უნიკალურ სარგებელს. აქ მოცემულია რამდენიმე გავრცელებული ჯიშის ხეები და მათი სპეციფიკური თვისებები:

1. **ფიჭვი (Pinus)** – ფიჭვის ხეები ცნობილია მათი ახალი, გამამხნეველი სურნელით, რაც ხელს უწყობს სტრესის შემცირებას და გონების გაუმჯობესებას. ფიჭვის ფოთლების შრიალის ხმაც შეიძლება დამამშვიდებელი იყოს. ფიჭვის წიწვები შეიცავს ეთეროვან ზეთებს, C-ვიტამინს, განსაკუთრებით ზამთარში, არის მასში კაროტინი და ფიტონციდები;

2. **არყი (Betula)** – არყის ხეები გამოირჩევიან ვიზუალური ეფექტით და შეუძლიათ უზრუნველყონ დამამშვიდებელი ეფექტი. არყის ფოთლები შეიცავს ეთერზეთს, საპონინებს, C-ვიტამინს;
3. **მუხა (Quercus)** – მუხა სიმტკიცის და გამძლეობის სიმბოლოა. ამ ძლიერი ხეების მახლობლად დროის გატარებამ შეიძლება ადამიანებს მიანიჭოს სტაბილურობის განცდა. მუხა იმ ხეთა სიაშია, რომლებიც მაღალი რაოდენობით ფიტონციდებს გამოიმუშავენ;
4. **საკურა (Prunus serrulata)** – ალუბლის ყვავილი გამორჩეულია თავისი ულამაზესი, ეფემერული ყვავილებით, რომლებსაც შეუძლიათ ადამიანებს მოუტანონ სულიერი ამაღლების განცდა და ბუნების გარდამავალი სილამაზის დაფასების სურვილი;
5. **ნეკერჩხალი (Acer)** – ნეკერჩხლის ხეების ფოთლები ვიზუალურად ასტიმულირებს და აუმჯობესებს განწყობას. ნეკერჩხალი ცნობილია თავისი გამორჩეული ფოთლების ფორმისა და შემოდგომის ლამაზი ფერებით. მისგან, ასევე, ამზადებენ ნეკერჩხლის სიროფს;
6. **კვიპაროსი (Cupressus)** – კვიპაროსი ცნობილია თავისი მედიტაციური შთაგონების მომგვრელი ეფექტით. ხშირად გამოიყენება რეფლექსიურ დენდროთერაპიაში. კვიპაროსის ხეები მარადმწვანეა და აქვს გამორჩეული, ნემსისებრი ფოთლები;
7. **ტირიფი (Salix)** – ტირიფები დაკავშირებულია მოქნილობასთან და ადაპტირებასთან. მათ მოხდენილ ტოტებს შეუძლიათ ხელი შეუწყონ ემოციურ განთავისუფლებას და განკურნებას. ტირიფის ხეები ხშირად იზრდება წყლის მახლობლად და აქვთ გრძელი, წვრილი ფოთლები, რომლებიც ნაზად ქანაობენ ნიავზე;
8. **თელა (Ulmus)** – თელა უზრუნველყოფს თავშესაფრისა და დაცვის გრძნობას. ხშირად გამოიყენება თერაპიულ პირობებში უსაფრთხოებისა და კომფორტის განცდის შესაქმნელად;
9. **პეკანი (Carya illinoensis)** – პეკანი ასოცირდება სიუხვესთან. მათ შეუძლიათ უზრუნველყონ სიმდიდრისა და კეთილდღეობის განცდა, მათი ჩრდილი სასარგებლოა დასვენებისთვის. მისგან იღებენ, ასევე, საკვებ თხილს.

ხე-მცენარე (სახელწოდება და ფოტო)

ფიჭვი



არყი



შემცველობა

ეთეროვანი ზეთები, C-ვიტამინი, კაროტინი, ფიტონციდები

ეთერზეთები, საპონინები, C-ვიტამინი

სამკურნალო თვისება

იყენებენ ვიტამინურ ნედლეულად, ინფექციური დაავადებების და ქრონიკული სამკურნალოდ. ფიჭვის ეთერზეთი გამოიყენება რევმატული ტკივილებისა და შესაზღვრად და სასუნთქი გზების დაზიანების დროს ჩასასუნთქად

გააჩნია ძლიერი ბაქტერიოციდული, ანტისეპტიკური, ნალველმდენი და შარდმდენი მოქმედება. არყის ხის წვენი საუკეთესო ვიტამინური საშუალებაა. ადამიანები, რომლებიც მუდმივად მოიხმარენ წვენს, არ უჩივიან მარილების დაგროვებასა და ქოლესტერინს

მუხა



საკურა



ნეკერჩხალი



კვიპაროსი



გალოტანიები, პენტოზანები, პექტინები. რკო შეიცავს 40%-მდე სახამებელს, 5-8% სათრიმლავ ნივთიერებებს, 5% ცხიმოვან ზეთს, ცილოვან ნივთიერებებს

ანტიოქსიდანტები, ფლავონოიდები, ეთერზეთები, კუმარინი

ანტიოქსიდანტები, ნეკერჩხლის სიროფი შეიცავს თუთიას, კალციუმს, მანგანუმს და მინერალებს

ეთერზეთი: შეიცავს ალფა-პინენს, ცედროლს და ტერპენებს, რაც მას აძლევს ძლიერ ანტიმიკრობულ და ანთების საწინააღმდეგო თვისებებს. მდიდარია ტანიბითა და ფლავონოიდებით, რომლებსაც აქვთ ანტიოქსიდანტური მოქმედება

გამოიყენება, როგორც შემკვრელი და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება, პირის ღრუში და ყელში გამოსავლებად სტომატიტების, გინგივიტების, ფარინგიტების დროს

ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი. დაბერების საწინააღმდეგო საშუალება და კანის მოვლა. ეთერზეთები ხშირად გამოიყენება არომათერაპიაში რელაქსაციის გასაუმჯობესებლად და სტრესის დონის შესამცირებლად. საჭმლის მომნელებელი სისტემის ჯანმრთელობა

ნეკერჩხლის ყველაზე მნიშვნელოვანი სასარგებლო თვისებები არის ანტიბაქტერიული, ანტიდი-აბეტური, კიბოს საწინააღმდეგო ეფექტები, და ასევე, სამკურნალო კარდიოლოგიური თვისებები

სარგებელი ჯანმრთელობისთვის: 1. რესპირატორული ჯანმრთელობა; 2. ანთების საწინააღმდეგო და ტკივილგამაყუჩებელი; 3. ანტიმიკრობული და 4. სისხლის მიმოქცევის ჯანმრთელობა. ითვლება, რომ კვიპაროსის ეთერზეთი აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას და ამცირებს ვარიკოზულ ვენებსა და ჰემოროიდებს

ტირიფი



თელა



პეკანი



სალიცინი: ასპირინის წინამორბედი, რომელიც მაღალი კონცენტრაციით გვხვდება ქერქში-ფლავონოიდები და ტანინები

ტანინები, რომლებსაც აქვთ ანტიოქსიდანტური და შემკვრელი თვისებები

პეკანის თხილი მდიდარია ჯანსაღი ცხიმებით, მაღალი ბოჭკოებით, ვიტამინებით (როგორიცაა ვიტამინი E) და მინერალებით (მაგნიუმი, თუთია). შეიცავს ისეთ ანტიოქსიდანტებს, როგორიცაა პოლიფენოლი

ქერქი ტრადიციულად გამოიყენება ტკივილის შესამცირებლად, განსაკუთრებით თავის, ზურგისა და სახსრების ტკივილის დროს. ტირიფის ქერქი ეფექტურია ანთების შესამცირებლად და გაციების სიმპტომების სამკურნალოდ. ასპირინის მსგავსად, ტირიფის ქერქში შემავალი სალიცინი ხელს უშლის სისხლის შედედებას და ხელს უწყობს გულ-სისხლძარღვთა ჯანმრთელობას

თელას ქერქში არსებული ლორწოვანი გარსი ხელს უწყობს საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის მუშაობას, რაც მას სასარგებლოს ხდის გასტრიტის, ნეკროზის და კოლიტის სამკურნალოდ. თელას ქერქი გამოიყენებოდა ხველის, ბრონქიტისა და ყელის ტკივილის შესამსუბუქებლად. თელას ქერქი ეხმარება დამწვრობის, ჭრილობებისა და გაღიზიანების დროს მისი დამამშვიდებელი და სამკურნალო თვისებების გამო

პეკანში მონოუჯერი ცხიმებისა და ანტიოქსიდანტების მაღალი შემცველობა ხელს უწყობს ცუდი ქოლესტერინის შემცირებას და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ჯანმრთელობას. პეკანი მდიდარია ანტიოქსიდანტებით, რომლებიც ხელს უწყობენ ანთების შემცირებას. პეკანი დიეტური ბოჭკოების კარგი წყაროა, ხელს უწყობს საჭმლის მომნელებას. პეკანში შემავალი ჯანსაღი ცხიმები და ვიტამინი E ხელს უწყობს ტვინის მუშაობას და იცავს მას კოგნიტური დაქვეითებისაგან

თუ განვიხილავთ გეოგრაფიული გავრცელების მიხედვით, შეგვიძლია ვთქვათ, რომ საქართველო და, ზოგადად, კავკასიის რეგიონი წარმოდგენილია მრავალფეროვანი ხე-მცენარეებით, რაც დაკავშირებულია ტერიტორიის მრავალფეროვან კლიმატსა და ეკოსისტემებთან. მაგალითად, ფიჭვი, მისი რამდენიმე სახეობა კავკასიაშია, მათ შორის ქართული ფიჭვი (*Pinus kochiana*). ასევე, არყი, რომელიც გვხვდება ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს ზომიერ და ცივ სარტყელში და სუბტროპიკულ მთებში. საქართველოში რამდენიმე სახეობაა: აჭარა-გურიაში მთის ზედა სარტყელსა და სუბალპურ ტანბრეცილ ტყეებში გვხვდება მედედევის არყი (*Betula medwedewii*); კოლხეთის ენდემის მეგრული არყი (*Betula megrelica*) გავრცელებულია სამეგრელოსა და სვანეთის მთებში. აღსაღნიშნავია მუხა, საქართველოში გავრცელებულ მუხებს შორის ყველაზე დიდი ფართობი უჭირავს ქართულ მუხას. იგი მთელ ტყიან საქართველოში გვხვდება. მაღალმთის, ანუ აღმოსავლური მუხა (*Quercus macranthera*) უმეტესად გავრცელებულია აღმოსავლეთ საქართველოში. ნეკერჩხალი, რომლის 150-მდე სახეობა გავრცელებულია ევრაზიაში. საქართველოში ნეკერჩხალი გავრცელებულია დაბლობიდან სუბალპურ სარტყლამდე, უმრავლესობა – მთის შუა და ზემო სარტყლამდე. საქართველოში ვხვდებით კვიპაროსის ცხრა სახეობას. მათგან უფრო ფართოდაა გავრცელებული მარადმწვანე კვიპაროსი (*Cupressus sempervirens*). აგრეთვე, საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია ტირიფის 17 სახეობა. უმეტესობა მთის შუა, სუბალპურ და ალპურ სარტყლებში იზრდება (ხიდაშელი შ., პაპუნიძე ვ., 1980).

ეს მხოლოდ მცირე ჩამონათვალია საქართველოში გავრცელებული იმ ხე-მცენარეებისა, რომლებიც შეიძლება დენდროთერაპიაში იყოს ჩართული.

3. დენდროთერაპია, როგორც ეკოთერაპიის ნაწილი

ზემოთ აღნიშნული ორივე პრაქტიკა შეიძლება გავაერთიანოთ ეკოთერაპიის ტერმინის ქვეშ. ეკოთერაპია არის თერაპიული პრაქტიკა, რომელიც გულისხმობს ბუნებასთან ურთი-

ერთობას გონებრივი და ფიზიკური კეთილდღეობის ხელშეწყობისთვის. ასევე, ცნობილია, როგორც ბუნების თერაპია ან მწვანე თერაპია. ეკოთერაპია ემყარება იმ აზრს, რომ ადამიანებს აქვთ თანდაყოლილი კავშირი ბუნებრივ სამყაროსთან და ბუნებაში დროის გატარებას შეიძლება ჰქონდეს მნიშვნელოვანი სამკურნალო ეფექტი. ეს მიდგომა მოიცავს სხვადასხვა აქტივობებს, მებალეობიდან და გარე ვარჯიშებიდან დაწყებული ბუნებაში ცხოველების დახმარებით თერაპიამდე. სამეცნიერო თვალსაზრისით, ეკოთერაპია ეფუძნება მოძღვრებას, რომელიც იკვლევს კავშირს ბუნებასა და ჯანმრთელობას შორის. გარდა ფსიქოლოგიური და მენტალური ჯანმრთელობისა, ეკოთერაპიას დადებითი გავლენის მოხდენა შეუძლია ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. ეკოთერაპია დაკავშირებულია გულ-სისხლძარღვთა სარგებელთან, მათ შორის, არტერიული წნევის და გულისცემის შემცირებასთან. ითვლება, რომ ეს ეფექტები გამოწვეულია ბუნების დამამშვიდებელი და სტრესის შემცირების გავლენით. ბუნებაში დროის გატარებამ შეიძლება გააძლიეროს იმუნური სისტემა. ეს, ნაწილობრივ, გამოწვეულია მცენარეების მიერ გამოსხივებული ფიტონციდების, ანტიმიკრობული აქროლადი ორგანული ნაერთების ინჰალაციის გამო. ეკოთერაპიის ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე დადებით როლს ადასტურებს ამ თერაპიის მიერ ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობა. ეკოთერაპია ხშირად მოიცავს აქტივობებს, როგორიცაა სეირნობა, ლაშქრობა, მებალეობა ან გარეთ ვარჯიში, რაც ბუნებრივად ხელს უწყობს ფიზიკურ ფიტნესს. ეს აქტივობები აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა ჯანმრთელობას, კუნთების სიძლიერეს და მთლიან ფიზიკურ გამძლეობას (Frumkin, H.; Bratman, G.N, 2017).

ასევე, მნიშვნელოვანია სოციალური სარგებელი – ჯგუფური ეკოთერაპიის სესიებს შეუძლია გააძლიეროს სოციალური ურთიერთქმედება და შეამციროს იზოლაციის გრძნობა.

საინტერესო მხარეა, აგრეთვე, ეკოთერაპიის როლი გარემოზე დადებითი ზემოქმედების პოპულარიზაციაში. ეკოთერაპია ხშირად მოიცავს აქტივობებს, რომლებიც უბიძგებს

ინდივიდებს ჩაერთონ და იზრუნონ გარემოზე, ის ხელს უწყობს პასუხისმგებლობის გრძნობას და ბუნებრივ სამყაროსთან კავშირს. ამან შეიძლება გამოიწვიოს გარემოსდაცვითი ცნობიერების ამაღლება და ქმედებები, რომლებიც ემთხვევა მდგრადი განვითარების პრინციპებს. თანამედროვე მეცნიერებაში ვხვდებით ეკოთერაპიასთან დაკავშირებულ ცალკეულ კვლევებს, თუმცა ის რჩება განვითარებად სფეროდ.

ხეები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ეკოთერაპიაში მათი დამამშვიდებელი ეფექტისა და სარგებლობის გამო, რასაც ისინი აწვდიან როგორც გარემოს, ასევე ადამიანის ჯანმრთელობას. ბუნებრივ გარემოში ხეების არსებობა უზრუნველყოფს სიმშვიდის, სტაბილურობისა და დედამიწასთან კავშირის განცდას. ეკოთერაპიისადმი ინტერესის ზრდასთან ერთად, შეიძლება შეიქმნას უფრო სტრუქტურირებული პროგრამები და თერაპიები, რომლებიც კონკრეტულად ფოკუსირებულია ხეების თერაპიულ სარგებელზე. ეს შეიძლება მოიცავდეს ტყის თერაპიის სესიებს, ურბანულ გარემოში ხეების დარგვის ინიციატივებს, რომლებიც მიზნად ისახავს საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას და შემდგომ კვლევას ხეებზე დაფუძნებული თერაპიის სპეციფიკურ ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ ეფექტებზე.

4. ეკოთერაპია, როგორც გარემოსდაცვითი მექანიზმი

ეკოთერაპიას შეუძლია მნიშვნელოვანი როლი ითამაშოს გარემოს დაცვაში რამდენიმე პრაქტიკის გამოყენებით:

1. გარემოსდაცვითი ინფორმირებულობა – ადამიანების ნახალისებით, გაატარონ დრო ბუნებრივ გარემოში, ეკოთერაპია ხელს უწყობს ღრმა ემოციურ კავშირს ბუნებრივ სამყაროსთან. ეს კავშირი ხშირად იწვევს გარემოსდაცვითი საკითხების შესახებ ინფორმირებულობის გაზრდას და ბუნებრივი ლანდშაფტების დაცვის სურვილს. ბევრი ეკოთერაპიის პროგრამა მოიცავს საგანმანათლებლო კომპონენტებს, რომლებიც მონაწილეებს ასწავლიან ბიომ-

რავალფეროვნების, ეკოსისტემური სერვისების და მდგრადი პრაქტიკის მნიშვნელობას. როდესაც ადამიანები უფრო მეტს სწავლობენ ბუნებრივი სამყაროს შესახებ, ისინი უფრო მეტად უჭერენ მხარს კონსერვაციის ძალისხმევას და გარემოსდაცვით პოლიტიკას;

2. აღდგენისა და კონსერვაციის აქტივობები – ეკოთერაპია ხშირად მოიცავს ჯგუფურ აქტივობებს, როგორიცაა ხეების დარგვა, ჰაბიტატის აღდგენა და დასუფთავება. ეს აქტივობები არა მხოლოდ აუმჯობესებს გონებრივ და ფიზიკურ ჯანმრთელობას, არამედ უშუალოდ უწყობს ხელს ბუნებრივი გარემოს შენარჩუნებასა და აღდგენას. ეკოთერაპიის პროგრამები ზოგჯერ მოიცავს ეკოლოგიურ აღდგენას, როგორც თერაპიულ აქტივობას. მონაწილეები ჩართულნი არიან ტყეების და ჭაობების აღდგენაში ან ინვაზიური სახეობების მოცილებაში, რაც ხელს უწყობს დეგრადირებული ეკოსისტემების რეაბილიტაციას;
3. მდგრადი განვითარების პრინციპებზე დაფუძნებული პრაქტიკა და ცხოვრების წესის ცვლილებები – ეკოთერაპია ხელს უწყობს მდგრად განვითარებასთან დაკავშირებულ ცხოვრების წესს, როგორიცაა ნარჩენების შემცირება, წყლის დაზოგვა და ენერგიის მოხმარების მინიმუმამდე შემცირება. ამ პრაქტიკის მიღებით, ინდივიდები ამცირებენ თავიანთ ეკოლოგიურ კვალს, რაც ხელს უწყობს ბუნებრივი რესურსების შენარჩუნებას. ბუნებასთან ურთიერთობა ხშირად იწვევს ადგილობრივი ეკოსისტემების უფრო დიდ შეფასებას და მდგრადი სოფლის მეურნეობის, სატყეო მეურნეობის და თევზაობის პრაქტიკის მხარდაჭერის სურვილს. ეს გამოიწვევს მოთხოვნილებას ეკოლოგიურად სუფთა პროდუქტებზე და მხარს დაუჭერს კონსერვაციის ინიციატივებს;
4. გარემოს რეგენერაციული პრაქტიკა – ეკოთერაპიის ზოგიერთი ფორმა აერთიანებს აგროეკოლოგიას, რომელიც ფოკუსირებულია მდგრადი და რეგენერაციული სასოფლო-სამეურნეო სისტემების შექმნა-

ზე. ეს პრაქტიკა ხელს უწყობს ბიომრავალფეროვნებას, ნიადაგის ჯანმრთელობას და წყლის კონსერვაციას, რაც სარგებელს მოუტანს როგორც გარემოს, ასევე მასზე დამოკიდებულ რეგიონებს. ეკოთერაპია შეესაბამება ბუნებაზე დაფუძნებული გადაწყვეტილებების კონცეფციას, რომელიც იყენებს ბუნებრივ პროცესებს გარემოსდაცვითი გამოწვევების მოსაგვარებლად, როგორიცაა კლიმატის ცვლილება, წყლის მართვა და კატასტროფების რისკის შემცირება. ამ გადაწყვეტილებებში მონაწილეობით ან ადვოკატირებით, ეკოთერაპიის პრაქტიკოსები ხელს უწყობენ ეკოსისტემების გამძლეობასა და მდგრადობას;

5. ბიომრავალფეროვნებისა და ეკოსისტემური სერვისების – ეკოთერაპიის პროგრამები ხშირად ტარდება ბიომრავალფეროვნების ცხელ წერტილებში, სადაც მრავალფეროვანი სახეობებისა და ეკოსისტემების არსებობა აძლიერებს თერაპიულ გამოცდილებას. თავის მხრივ, მონაწილეებს მოუწოდებენ მხარი დაუჭირონ მცდელობებს, რომლებიც იცავს ამ ტერიტორიებს, როგორიცაა ველური ბუნების დერეფნები, დაცული ტერიტორიები და სხვა ეკოსისტემის ჯანმრთელობის ხელშეწყობი აქტივობები, როგორიცაა ჯანსაღი ტყეების ან ჭაობების შენარჩუნება;
6. ურბანული მწვანე სივრცეები – ეკოთერაპიის პროგრამები ურბანულ რაიონებში ხშირად ფოკუსირებულია მწვანე სივრცეების შექმნასა და შენარჩუნებაზე, როგორიცაა ბაღები და პარკები. ეს სივრცეები უზრუნველყოფს ურბანულ გარემოში ჰაერის ხარისხის გაუმჯობესებას და სთავაზობს მოსახლეობას ბუნებასთან სიახლოვის ადგილებს, რაც ხელს უწყობს საზოგადოების პასუხისმგებლობის გრძნობას გარემოზე.

ამგვარად, ეკოთერაპიას შეუძლია დადებითად იმოქმედოს გარემოს დაცვაზე. ჯანმრთელობისთვის ბუნების სარგებლიანობის მზარდმა აღიარებამ, ასევე, შეიძლება გავლენა მოახდინოს საჯარო პოლიტიკაზე, რაც გამოიწვევს

მწვანე სივრცის ინტეგრაციას ურბანულ დაგეგმარებაში და გარემოსდაცვითი რეგულაციების შემუშავებას, რომლებიც იცავს ბუნებრივ ჰაბიტატებს. უფრო მეტიც, როდესაც ეკოთერაპია იზიდავს, კვლევამ, რომელიც ხაზს უსვამს მის სარგებელს, შეუძლია მხარი დაუჭიროს საგანმანათლებლო ინიციატივებს, რომლებიც ასწავლიან გარემოს დაცვის მნიშვნელობას. გრძელვადიან პერსპექტივაში ეკოთერაპია ხელს უწყობს კულტურულ ცვლილებას, რომელიც აფასებს და იცავს გარემოს, რაც მას მძლავრ ინსტრუმენტად აქცევს ბუნებრივი ეკოსისტემების დასაცავად.

დასკვნა

საქართველოს დენდროთერაპიის და, ზოგადად, ეკოთერაპიის განვითარებას დიდი პოტენციალი გააჩნია, აქ არსებული ბუნებრივი პირობების და მრავალფეროვანი ლანდშაფტების გამო. დღესდღეობით არ არსებობს რაიმე კვლევა თუ პროგრამა, რომელიც ჩვენს ქვეყანაში ეკოთერაპიული მკურნალობის მეთოდის პოპულარიზაციას შეუწყობს ხელს. აღნიშნული კვლევების განვითარება ჩვენს ქვეყანაში, ხელს შეუწყობს არა მარტო მოსახლეობის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებას და სხვადასხვა მენტალური და ფიზიკური დაავადებებისგან პრევენციას, არამედ გარემოსდაცვითი ღონისძიებების დაგეგმვას, რადგან ეკოთერაპია უნდა გავიგოთ, როგორც კომპლექსური მიდგომა, რომელიც თანადროულად აუმაჯობებს ადამიანის ჯანმრთელობას და ბუნებრივ გარემოს.

ეკოთერაპია გულისხმობს ადამიანის ჯანმრთელობის გაუმჯობესების და გარემოს დაცვითი მექანიზმების ურთიერთკავშირს. ბუნებასთან გააზრებული და თერაპიული გზით ჩართვით, ინდივიდები არა მხოლოდ აძლიერებენ საკუთარ ჯანმრთელობას, არამედ ხელს უწყობენ გარემოს დაცვას. ეს ორმაგი სარგებელი ხდის ეკოთერაპიას მძლავრ ინსტრუმენტად როგორც ადამიანის, ასევე გარემოს ჯანმრთელობისთვის. ეკოთერაპია ხელს უწყობს გარემოს დაცვას ბუნებასთან უფრო ღრმა კავშირის ხელშეწყობით, მდგრადი პრაქტიკის წა-

ხალისებით და საქმიანობით, რომელიც უშუალოდ აღადგენს და იცავს ეკოსისტემებს. როდესაც ადამიანები განიკურნებიან ბუნებასთან ურთიერთქმედებით, ისინი უფრო მეტ ინვესტიციას დებენ ბუნების სამყაროს შენარჩუნებაში, ქმნიან პოზიტიური გამოხმაურების ციკლს.

ამგვარად, ზემოთ აღნიშნულ თერაპიებს ორმაგი მნიშვნელობის სარგებლის მოტანა შეუძლია და მათი განვითარება ჩვენი ქვეყნისთვის წინ გადადგმული ნაბიჯი იქნება როგორც მოსახლეობის ჯანმრთელობის გაუმჯობესების კუთხით, ასევე გარემოსდაცვით საქმიანობაში.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Berg M. A. (2024). Effect of Nature Space on Enhancing Humans' Health and Well-Being: An Integrative Narrative Review.
2. Cheglakov A.D. (2022). Features of emotional impact and therapeutic properties of wooden sculptures; European Journal of Humanities and Social Sciences.
3. Li, Q; Michalsen, A. (2019). International Handbook of Forest Therapy.
4. Frumkin, H.; Bratman, G.N.; Breslow, S.J.; Cochran and others (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda.
5. Maas J., Verheij A., Groenewegen P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation?
6. საქართველოს ტყის სამკურნალო მცენარეები, ზიდაშელი შ., პაპუნძიე ვ., 1980.
7. შეთეკაური შ. ბიომრავალფეროვნება, 2013.
8. <https://moretolifemag.co.uk/dendrotherapy/>
9. <https://www.wordforest.org/2024/03/19/tatkaw2024-2/>