



Τι φυτεύουμε τον Μάιο

Λαχανικά

Ηλιοτρόπια (*Helianthus annuus*)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά ή σπόροι απευθείας στο έδαφος.
- ο Φροντίδα: Χρειάζονται άφθονο ήλιο και νερό για να αναπτυχθούν. Είναι ιδανικά για να προσθέσετε ύψος και χρώμα στον κήπο σας.

Ντομάτες (*Solanum lycopersicum*)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά ή σπόροι σε καλά στραγγιζόμενο έδαφος με άφθονο φως.
- ο Φροντίδα: Ποτίστε τακτικά και προσθέστε οργανικό λίπασμα για καλύτερη απόδοση.

Πιπεριές (*Capsicum spp.*)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά ή σπόροι σε ηλιόλουστες θέσεις.
- ο Φροντίδα: Τακτικό πότισμα και καλή αποστράγγιση. Προτιμούν πλήρη ήλιο.

Αγγουράκια (*Cucumis sativus*)

- ο Φύτευση: Σπόροι ή έτοιμα φυτά σε ηλιόλουστα σημεία.
- ο Φροντίδα: Τακτικό πότισμα και προσθήκη οργανικού λιπάσματος για καλύτερη απόδοση.

Βολβοί

Γλαδιόλες (*Gladiolus*)

- ο Φύτευση: Βολβοί σε ηλιόλουστα σημεία με καλά στραγγιζόμενο έδαφος.
- ο Φροντίδα: Ποτίστε τακτικά και προστατέψτε τα φυτά από τους ανέμους. Ανθοφορία από το καλοκαίρι μέχρι το φθινόπωρο.

Κάλλες (*Calla Lilies*)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά ή βολβοί σε ημισκιερά μέρη.
- ο Φροντίδα: Προτιμούν υγρό έδαφος, αλλά με καλή αποστράγγιση. Ιδανικά για περιοχές με υψηλότερη υγρασία.



Φρουτόδεντρα

Ροδιές (*Punica granatum*)

- ο Φύτευση: Φυτέψτε σε ηλιόλουστα σημεία με καλά στραγγιζόμενο έδαφος.
- ο Φροντίδα: Τακτικό πότισμα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού για καλή παραγωγή καρπών.

Λεμονιές και πορτοκαλιές (*Citrus spp.*)

- ο Φύτευση: Σε σημεία με άφθονο φως και καλό σύστημα αποστράγγισης.
- ο Φροντίδα: Τακτικό πότισμα και λίπανση με λίπασμα πλούσιο σε κάλιο για καλύτερη καρποφορία.



Stay Qool, Stay Q!

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.

Άνθη και Καλλωπιστικά Φυτά

Βουκαμβίλιες (Bougainvillea)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά σε ηλιόλουστες θέσεις.
- ο Φροντίδα: Απαιτούν ελάχιστη φροντίδα, ανθεκτικές στη ζέση και την ξηρασία. Προσφέρουν πλούσια ανθοφορία.

Γεράνια (Geranium spp.)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά σε γλάστρες ή παρτέρια σε ηλιόλουστα σημεία.
- ο Φροντίδα: Τακτικό πότισμα και περιοδική λίπανση για πλούσια ανθοφορία.

Portulaca (Πορτουλάκα)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά ή σπόροι σε ηλιόλουστες θέσεις.
- ο Φροντίδα: Προτιμά καλά στραγγιζόμενο έδαφος και είναι ανθεκτική στη ζέση και την ξηρασία.

Bignonia capreolata (Βιγκονία)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά σε ηλιόλουστα ή ημισκιερά μέρη.
- ο Φροντίδα: Χρειάζεται τακτικό πότισμα και καλή αποστράγγιση. Ιδανική για κάλυψη φρακτών και πέργκολων.

Aloha hanging (Αλόχα κρεμαστή)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά σε κρεμαστά καλάθια ή γλάστρες σε ηλιόλουστα μέρη.
- ο Φροντίδα: Χρειάζεται τακτικό πότισμα και καλή αποστράγγιση. Ιδανική για μπαλκόνια και βεράντες.

Trachelospermum jasminoides (Γιασεμί του κήπου)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά σε ηλιόλουστα ή ημισκιερά μέρη.
- ο Φροντίδα: Χρειάζεται τακτικό πότισμα και καλή αποστράγγιση. Προσφέρει υπέροχο άρωμα και μπορεί να καλύψει φράχτες ή πέργκολες.

Philodendron silver (Αργυρόφυλλο Φιλόδενδρο)

- ο Φύτευση: Έτοιμα φυτά σε ημισκιερές θέσεις, κατάλληλο για εσωτερικούς χώρους.
- ο Φροντίδα: Χρειάζεται υγρό έδαφος και τακτικό ψεκασμό. Ιδανικό για σκιασμένα σημεία και διακόσμηση εσωτερικών χώρων.

Q

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.





Αναρριχώμενα Φυτά για την Κύπρο

Η Κύπρος, με το ζεστό και ξηρό κλίμα της, αποτελεί ιδανικό περιβάλλον για την καλλιέργεια αναρριχώμενων φυτών. Αυτά τα φυτά μπορούν να προσφέρουν σκιά, να καλύψουν άσχημες επιφάνειες, και να δημιουργήσουν όμορφες, καταπράσινες γωνιές στον κήπο σας. Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα καλύτερα αναρριχώμενα φυτά για την Κύπρο.

Bougainvillea (Βουκαμβίλια)

Η βουκαμβίλια είναι ένα από τα πιο γνωστά και αγαπημένα αναρριχώμενα φυτά στην Κύπρο. Είναι ανθεκτική στην ξηρασία και ευδοκιμεί σε ηλιόλουστες τοποθεσίες. Τα εντυπωσιακά άνθη της σε αποχρώσεις του ροζ, κόκκινου, μοβ και λευκού διαρκούν όλο το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, κάνοντας την ένα εξαιρετικό φυτό για φράχτες και πέργκολες.



Jasminum officinale (Κοινό Γιασεμί)

Το κοινό γιασεμί είναι γνωστό για το γλυκό του άρωμα και τα λευκά άνθη που ανθίζουν από την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο. Είναι ανθεκτικό φυτό που προτιμά τις ηλιόλουστες ή ημισκιερές θέσεις και είναι ιδανικό για να καλύψει φράχτες και τοίχους .

Trachelospermum jasminoides (Ρυγχόσπερμo)

Το ρυγχόσπερμo ή αστέρι γιασεμί είναι αειθαλές αναρριχώμενο φυτό με μικρά, λευκά, αρωματικά άνθη. Είναι πολύ ανθεκτικό και μπορεί να αναπτυχθεί σε ηλιόλουστες ή ημισκιερές τοποθεσίες, καθιστώντας το ιδανικό για τοίχους και πέργκολες.

Hedera helix (Κισσός)

Ο κισσός είναι ένα αειθαλές φυτό που αναρριχάται εύκολα σε διάφορες επιφάνειες, προσφέροντας πράσινη κάλυψη όλο το χρόνο. Προτιμά σκιερές θέσεις και είναι ιδανικό για τοίχους και φράχτες



Stay Qool, Stay Q!

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.

Passiflora caerulea (Γαλάζιο Πάσιον)

Το πάσιον είναι ένα εξαιρετικά εντυπωσιακό αναρριχώμενο φυτό με εξωτικά άνθη σε αποχρώσεις του μπλε και του λευκού. Είναι ανθεκτικό και προτιμά τις ηλιόλουστες τοποθεσίες. Ανθίζει το καλοκαίρι και το φθινόπωρο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καλύψει μεγάλες επιφάνειες

Wisteria (Γλυσίνα)

Η γλυσίνα είναι γνωστή για τα κρεμαστά, αρωματικά άνθη της σε αποχρώσεις του μοβ και του λευκού. Είναι ιδανική για πέργκολες και μεγάλα στηρίγματα και απαιτεί ηλιόλουστες τοποθεσίες.

Parthenocissus quinquefolia (Παρθενόκισσος)

Ο παρθενόκισσος είναι ένα φυλλοβόλο αναρριχώμενο φυτό που προσφέρει εντυπωσιακό φθινοπωρινό χρώμα με τα κόκκινα φύλλα του. Είναι ανθεκτικό και ευδοκμεί σε ηλιόλουστες ή ημισκιερές τοποθεσίες .

Q

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.



Συμβουλές Καλλιέργειας και Συντήρησης

- **Άρδευση:** Ποτίστε τα φυτά τακτικά, ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.
- **Λίπανση:** Χρησιμοποιήστε οργανικά λιπάσματα την άνοιξη και το φθινόπωρο.
- **Κλάδεμα:** Κλαδέψτε τα φυτά για να διατηρήσετε το σχήμα τους και να ενθαρρύνετε την ανθοφορία.
- **Στήριξη:** Παρέχετε κατάλληλες υποστηρίξεις όπως πέργκολες και σύρματα.

Q

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.





Διατήρηση Βιοποικιλότητας στον Κήπο

Η βιοποικιλότητα στον κήπο δεν είναι μόνο θέμα ομορφιάς, αλλά αποτελεί βασικό στοιχείο για την υγεία του οικοσυστήματος. Η διατήρηση και ενίσχυση της βιοποικιλότητας βοηθά στη σταθερότητα του περιβάλλοντος και παρέχει σημαντικά οφέλη τόσο για τη φύση όσο και για τους ανθρώπους.

Η Αναγκαιότητα της Βιοποικιλότητας

Η βιοποικιλότητα αναφέρεται στην ποικιλία των ζωντανών οργανισμών και των οικοσυστημάτων που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Είναι θεμελιώδης για τη λειτουργία των οικοσυστημάτων και την επιβίωση των ειδών. Η ύπαρξη πλούσιας βιοποικιλότητας εξασφαλίζει:

- **Ανθεκτικότητα των Οικοσυστημάτων:** Ένα πλούσιο σε βιοποικιλότητα οικοσύστημα είναι πιο ανθεκτικό στις περιβαλλοντικές αλλαγές και στις φυσικές καταστροφές.
- **Βελτίωση της Γονιμότητας του Εδάφους:** Η ποικιλία των φυτών συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας του εδάφους, αυξάνοντας τη γονιμότητα και τη δομή του.
- **Έλεγχος Παρασίτων και Ασθενειών:** Η παρουσία πολλών ειδών μπορεί να περιορίσει την εξάπλωση παρασίτων και ασθενειών.
- **Προσέλκυση Ωφέλιμων Εντόμων:** Τα επικονιαστικά έντομα, όπως οι μέλισσες και οι πεταλούδες, ενισχύουν την αναπαραγωγή των φυτών.



Οφέλη της Βιοποικιλότητας

Τα οφέλη από τη διατήρηση της βιοποικιλότητας περιλαμβάνουν:

- Καλύτερη Παραγωγή Τροφίμων: Οι ποικίλες καλλιέργειες είναι πιο ανθεκτικές στις ασθένειες και μπορούν να προσφέρουν καλύτερη παραγωγή.
- Περιβαλλοντική Σταθερότητα: Η βιοποικιλότητα συμβάλλει στη διατήρηση της κλιματικής σταθερότητας και της ποιότητας του νερού.
- Αισθητική Αξία: Ένας κήπος πλούσιος σε βιοποικιλότητα είναι πιο ελκυστικός και προσφέρει ένα πλούσιο περιβάλλον για αναψυχή και χαλάρωση.

Πώς να Εξασφαλίσετε τη Βιοποικιλότητα στον Κήπο σας

Επιλογή Ποικιλίας Φυτών:

- Φυτέψτε μια ποικιλία ειδών με διαφορετικά ύψη, χρώματα και εποχές ανθοφορίας για να προσελκύσετε διαφορετικά είδη εντόμων και πουλιών.
- Χρησιμοποιήστε ντόπια φυτά που είναι προσαρμοσμένα στο τοπικό κλίμα και απαιτούν λιγότερη φροντίδα και νερό.



Stay Qool, Stay Q!

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.

...συνέχεια

Φυσική Καταπολέμηση Παρασίτων

- Χρησιμοποιήστε κίτρινες κολλητικές παγίδες για την καταπολέμηση των παρασίτων.
- Εισάγετε ωφέλιμα έντομα, όπως οι πασχαλίτσες και οι παρασιτικές σφήκες, για τον έλεγχο των επιβλαβών εντόμων.

Διατήρηση Φυσικών Καταφυγίων:

- Διατηρήστε περιοχές με φυσική βλάστηση και αφήστε κάποια μέρη του κήπου να αναπτυχθούν φυσικά για να προσφέρουν καταφύγιο και τροφή στα άγρια ζώα.
- Δημιουργήστε μικρές λίμνες ή ποτίστρες για να υποστηρίξετε την τοπική πανίδα

Συλλογή Βρόχινου Νερού:

- Εγκαταστήστε συστήματα συλλογής βρόχινου νερού για να μειώσετε την κατανάλωση πόσιμου νερού και να παρέχετε φυσικό, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά νερό στα φυτά σας

Βελτίωση του Εδάφους:

- Χρησιμοποιήστε οργανικά λιπάσματα και κομπόστ για να ενισχύσετε τη γονιμότητα και τη δομή του εδάφους.
- Εφαρμόστε βιολογική λίπανση για να προσθέσετε θρεπτικά συστατικά στο έδαφος και να βελτιώσετε την υγεία του.

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.





Κατασκευή Πυραμιδικής Σποράς

Η πυραμιδική σπορά είναι μια δημιουργική και αποτελεσματική μέθοδος καλλιέργειας φυτών σε μικρούς χώρους. Αυτή η τεχνική επιτρέπει την καλλιέργεια φυτών σε διαφορετικά επίπεδα, αξιοποιώντας στο έπακρο τον διαθέσιμο χώρο. Στο άρθρο αυτό, θα αναλύσουμε πώς να κατασκευάσετε ένα πυραμιδικό παρτέρι χρησιμοποιώντας ξύλινες σανίδες ή τούβλα, καθώς και τα πλεονεκτήματά αυτής της μεθόδου.

Υλικά που θα Χρειαστείτε

- Ξύλινες σανίδες ή τούβλα
- Βίδες και κατσαβίδι (αν χρησιμοποιήσετε ξύλινες σανίδες)
- Σφυρί και καρφιά (αν χρησιμοποιήσετε τούβλα)
- Γεώφασμα (για τη βάση)
- Χώμα καλλιέργειας
- Φυτά ή σπόροι της επιλογής σας
- Γωνιακοί συνδετήρες (αν χρησιμοποιήσετε ξύλινες σανίδες)



Βήματα Κατασκευής Πυραμιδικού Παρτεριού

Βήμα 1: Σχεδιασμός και Προετοιμασία

Αποφασίστε το μέγεθος και την κλίμακα της πυραμίδας σας ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο και τις ανάγκες σας. Σχεδιάστε ένα πλάνο με τις διαστάσεις της βάσης και των επόμενων επιπέδων. Συνήθως, η πυραμίδα έχει 3-5 επίπεδα.

Βήμα 2: Δημιουργία της Βάσης

1. Ξύλινες Σανίδες: Κόψτε τις σανίδες στις κατάλληλες διαστάσεις. Συνδέστε τις σανίδες με γωνιακούς συνδετήρες και βίδες για να δημιουργήσετε το πρώτο τετράγωνο επίπεδο.
2. Τούβλα: Τοποθετήστε τα τούβλα σε τετράγωνο σχήμα για τη βάση. Χρησιμοποιήστε σφυρί και καρφιά ή κονίαμα για να τα στερεώσετε.

Βήμα 3: Προσθήκη Επιπέδων

Συνεχίστε με τα επόμενα επίπεδα, μειώνοντας σταδιακά τις διαστάσεις κάθε επιπέδου ώστε να δημιουργηθεί το πυραμιδικό σχήμα. Επαναλάβετε τη διαδικασία για κάθε επίπεδο, προσθέτοντας ξύλινες σανίδες ή τούβλα και στερεώνοντάς τα καλά.

Βήμα 4: Προετοιμασία της Επιφάνειας Καλλιέργειας

Τοποθετήστε γεωύφασμα στη βάση και τα επίπεδα της πυραμίδας για να αποτρέψετε την απώλεια χώματος και να διατηρήσετε την υγρασία. Γεμίστε τα επίπεδα με χώμα καλλιέργειας.

Βήμα 5: Φύτευση

Φυτέψτε τα φυτά ή τους σπόρους της επιλογής σας στα διαφορετικά επίπεδα της πυραμίδας. Επιλέξτε φυτά που προτιμούν στις συνθήκες φωτισμού και υγρασίας του χώρου σας.



Stay Qool, Stay Q!

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.



Πλεονεκτήματα της Πυραμιδικής Σποράς

- Εξοικονόμηση Χώρου: Αξιοποιείτε τον κάθετο χώρο, ιδανικό για μικρούς κήπους και αυλές.
- Βελτίωση της Αποστράγγισης: Η δομή της πυραμίδας επιτρέπει την καλύτερη αποστράγγιση του νερού, αποφεύγοντας τα προβλήματα υδάτωσης.
- Εύκολη Πρόσβαση: Η πυραμιδική διάταξη διευκολύνει την πρόσβαση σε όλα τα φυτά, καθιστώντας την φροντίδα και τη συγκομιδή ευκολότερη.
- Αισθητική Αξία: Η πυραμίδα προσθέτει μια όμορφη και εντυπωσιακή δομή στον κήπο σας, δημιουργώντας ένα οπτικά ελκυστικό στοιχείο.

Συμβουλές και Τεχνικές

- Επιλογή Φυτών: Επιλέξτε φυτά που έχουν παρόμοιες ανάγκες σε φως και νερό για να αποφύγετε προβλήματα.
- Πότισμα: Χρησιμοποιήστε σύστημα σταγόνας για να διατηρήσετε την υγρασία σε όλα τα επίπεδα.
- Λίπανση: Προσθέστε οργανικό λίπασμα για να εξασφαλίσετε θρεπτικά συστατικά στα φυτά σας.
- Συντήρηση: Ελέγχετε τακτικά για ζιζάνια και παράσιτα και αφαιρέστε τα αμέσως.



soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.





Καλλιέργεια Μίνι Φρουτόδεντρων

Η καλλιέργεια μίνι φρουτόδεντρων είναι μια εξαιρετική λύση για όσους θέλουν να απολαμβάνουν φρέσκα φρούτα χωρίς να απαιτείται μεγάλος κήπος. Τα μίνι φρουτόδεντρα είναι ιδανικά για μικρούς χώρους και μπορούν να καλλιεργηθούν σε γλάστρες ή σε περιορισμένα σημεία του κήπου.

Οδηγός για την Καλλιέργεια Μίνι Φρουτόδεντρων

Επιλογή Δέντρων και Ποικιλιών

1. Νάνα Εσπεριδοειδή: Λεμονιές, πορτοκαλιές και μανταρινιές σε νάνα μορφή είναι ιδανικά για γλάστρες και μικρούς χώρους.
2. Μήλα και Αχλάδια: Επιλέξτε νάνες ποικιλίες που είναι ανθεκτικές και αποδίδουν πλούσια καρποφορία.
3. Ροδιές: Μια εξαιρετική επιλογή για περιορισμένους χώρους με ανθεκτικότητα και υψηλή παραγωγικότητα.

Επιλογή Γλαστρών και Θέσης

1. Μέγεθος Γλάστρας: Χρησιμοποιήστε μεγάλες γλάστρες, τουλάχιστον 40-50 εκατοστά διάμετρο και βάθος, για να εξασφαλίσετε επαρκή χώρο για τις ρίζες.
2. Υλικό Γλάστρας: Επιλέξτε γλάστρες από ανθεκτικά υλικά όπως πηλός ή πλαστικό, που μπορούν να αντέξουν τις καιρικές συνθήκες.
3. Θέση: Τοποθετήστε τα δέντρα σε σημεία με άφθονο ηλιακό φως, τουλάχιστον 6 ώρες ημερησίως.



...συνέχεια

Χώμα και Λίπανση

1. **Επιλογή Χώματος:** Χρησιμοποιήστε υψηλής ποιότητας χώμα για γλάστρες, πλούσιο σε οργανική ύλη και καλά στραγγιζόμενο.
2. **Λίπανση:** Προσθέστε οργανικό λίπασμα στο χώμα πριν τη φύτευση και εφαρμόστε λίπανση κάθε 6-8 εβδομάδες για να ενισχύσετε την ανάπτυξη και την καρποφορία.

Πότισμα και Φροντίδα

1. **Πότισμα:** Ποτίζετε τακτικά, διατηρώντας το χώμα υγρό αλλά όχι λασπωμένο. Αποφύγετε την υπεράρδευση που μπορεί να προκαλέσει σήψη των ριζών.
2. **Κλάδεμα:** Κλαδέψτε τα μίνι φρουτόδεντρα για να διατηρήσετε το σχήμα τους και να ενισχύσετε την καρποφορία. Αφαιρέστε τα ξερά και κατεστραμμένα κλαδιά.
3. **Προστασία από Ασθένειες:** Ελέγξτε τακτικά για παράσιτα και ασθένειες. Χρησιμοποιήστε φυσικά εντομοκτόνα και μυκητοκτόνα εάν χρειάζεται.



Stay Qool, Stay Q!

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.

Πώς η Κηπουρική Μπορεί να Συμβάλει στη Μείωση του Στρες και στη Βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης

Η κηπουρική δεν είναι μόνο μια δραστηριότητα που μας φέρνει πιο κοντά στη φύση και ομορφαίνει τους εξωτερικούς μας χώρους. Αποτελεί επίσης μια εξαιρετική μορφή άσκησης και θεραπείας για την ψυχική και σωματική υγεία. Παρακάτω θα αναλύσουμε τους τρόπους με τους οποίους η κηπουρική μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Ψυχική Υγεία

1. Μείωση του Στρες και της Άγχους

Η κηπουρική προσφέρει μια ευκαιρία για χαλάρωση από τις καθημερινές ανησυχίες. Η επαφή με τη φύση, η αίσθηση του εδάφους και η ενασχόληση με τα φυτά μπορούν να μειώσουν το στρες και το άγχος.

- **Επαφή με τη Φύση:** Η επαφή με το χώμα και τα φυτά έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, στον οργανισμό.
- **Χαλαρωτική Δραστηριότητα:** Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις της κηπουρικής και η επικέντρωση σε απλές εργασίες βοηθούν στην εκτόνωση της έντασης και την ηρεμία του νου.



Τα Οφέλη της
Κηπουρικής
στην Ψυχική και
Σωματική Υγεία



GARDENS
a green gift for everyone

...συνέχεια

2. Βελτίωση της Διάθεσης και της Ευεξίας

Η κηπουρική μπορεί να ενισχύσει τη διάθεση και την αίσθηση της ευεξίας. Η δημιουργία και η φροντίδα ενός κήπου μπορεί να προσφέρει αίσθηση ικανοποίησης και περηφάνειας.

- Αίσθημα επίτευξης στόχου: Η επιτυχής καλλιέργεια φυτών και η παρατήρηση της ανάπτυξής τους μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και να προσφέρει αίσθηση επίτευξης.
- Έκφραση Δημιουργικότητας: Η κηπουρική προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση μέσα από τη σχεδίαση και τη φροντίδα του κήπου.

3. Θεραπευτική Αξία

Η κηπουρική χρησιμοποιείται συχνά ως μορφή θεραπείας σε διάφορα πλαίσια, γνωστή ως "θεραπευτική κηπουρική" ή "horticulture therapy".

- Αντιμετώπιση Κατάθλιψης: Έρευνες έχουν δείξει ότι η κηπουρική μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.
- Αντιμετώπιση Μοναξιάς: Η συμμετοχή σε κοινοτικούς κήπους μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική αλληλεπίδραση και να μειώσει την αίσθηση της απομόνωσης.



Stay Qool, Stay Q!

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.

Σωματική Υγεία

1. Άσκηση και Φυσική Κατάσταση

Η κηπουρική είναι μια μορφή σωματικής δραστηριότητας που μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της γενικής υγείας.

- Αερόβια Άσκηση: Δραστηριότητες όπως το σκάψιμο, το φύτεμα και το κλάδεμα μπορούν να αυξήσουν τον καρδιακό ρυθμό και να προσφέρουν αερόβια άσκηση.
- Ενδυνάμωση Μυών: Οι κινήσεις που απαιτούνται για τη φροντίδα του κήπου, όπως το άνοιγμα τρύπας ή η μεταφορά γλαστρών, μπορούν να ενισχύσουν τους μυς και να βελτιώσουν τη δύναμη.

2. Βελτίωση της Κινητικότητας και της Ευλυγισίας

Η κηπουρική περιλαμβάνει ποικίλες κινήσεις που βελτιώνουν την ευλυγισία και την κινητικότητα του σώματος.

- Διατάσεις και Κάμψεις: Το τέντωμα για να φτάσουμε τα φυτά, το κάμψιμο για να φροντίσουμε το έδαφος και το περπάτημα στον κήπο βοηθούν στη διατήρηση της ευλυγισίας.
- Συντονισμός και Ισορροπία: Η κηπουρική ενισχύει τον συντονισμό χεριού-ματιού και την ισορροπία, ειδικά για τους ηλικιωμένους.



Q

soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.



...συνέχεια

3. Έκθεση στον Ήλιο και Βιταμίνη D

Η κηπουρική συνήθως γίνεται σε εξωτερικούς χώρους, προσφέροντας έκθεση στον ήλιο που είναι απαραίτητη για την παραγωγή βιταμίνης D.

- Βιταμίνη D: Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την υγεία των οστών και του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Μείωση Κινδύνου Ασθενειών: Η έκθεση στον ήλιο σε μέτριες ποσότητες μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου για ορισμένες ασθένειες, όπως η οστεοπόρωση και οι καρδιακές παθήσεις.

• Η κηπουρική αποτελεί μια εξαιρετική δραστηριότητα που μπορεί να συμβάλει σημαντικά τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία. Προσφέρει μια ευκαιρία για χαλάρωση, δημιουργία και σύνδεση με τη φύση, ενώ παράλληλα παρέχει φυσική άσκηση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Ενσωματώνοντας την κηπουρική στην καθημερινή σας ζωή, μπορείτε να απολαύσετε τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρει, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής σας με φυσικό τρόπο.



soterisshaelos
PLANTS & FLOWERS LTD.

