



Förvållnad i.

Trädgården gör dig glad och lycklig

En stunds trädgårdsspyssel gör underverk för själen
– vilket egentligen är en gammal kunskap.

Trädgårdsarbete får kroppen att utsöndra "lyckohormonerna" dopamin och serotonin som får oss på glatt humör.

Du står där med nyplanterade frösådder, svarta ränder under naglarna och ett fånigt leende på läpparna. Att du känner dig lycklig är inte alls konstigt, trädgårdsarbete får nämligen kroppen att utsöndra en rad lyckohormoner.

TEXT: EVA ROBILD

FOTO: ANNIKA CHRISTENSEN

grönt

Kanske har du också känt dig alldeles rusig av glädje efter några timmars trädgårdsarbete? Inte nog med att du fått sått en massa frön, planterat om småplantor och vänt jorden i komposten, du känner dig också osannolikt glad.

Varför? Ja, det är faktiskt inte bara för att du tycker så mycket om att pyssla och jobba i trädgården, utan också för att detta arbete får din kropp att utsöndra bland annat serotonin och dopamin, två signalsubstanser som påverkar ditt humör positivt.

Dopamin brukar kallas för belöningshormonet och det är samma ämne som till exempel utsöndras när du tar ett glas vin, motionerar eller har sex. Du känner sig full av glädje, energi och skaparlust – samma känslor som väcks vid förälskelse.

Våra kroppar kan bli beroende av dopamin kickar från cigaretter och sprit, men du kan tack och lov få samma typ av kick genom att titta på konst eller själv vara kreativ, som när du arrangerar några krukor lite snyggt på trädgårdsbordet. Och ju roli-

gare du har där du står bland dina frösådder och joxar, desto gladare och vildare blir dina idéer. Det är inte alls konstigt om det slutar med att du odlar böner i ljuskronan...

DEN ANDRA SIGNALSUBSTANSEN

som gör dig på gott humör och lätt i sinnet heter serotonin och har blivit känt som "måbra-hormonet". Serotonin ger en känsla av välmående och lugn. Med höga nivåer av serotonin får du närmare till reflektion och eftertanke. Även sömnen påverkas positivt. Forskare har nyligen upptäckt att det i jorden finns en god bakterie, *Mycobacterium vaccae*, som stimulerar kroppen att utsöndra mer serotonin. När du står där med leriga trädgårdsbrallor, jord i stövlarna och kanske

några smutsfläckar på kinderna fungerar det alltså som en slags självmedicinering mot nedstämdhet. Du blir gladare, piggare och höjer din initiativförmåga!

KUNSKAPEN OM ATT VI MÅR BRA

i natur och trädgård är gammal och för hundra år sedan placerade man i regel sjukhus och vårdinrättningar i en grön och vacker miljö. Inom psykiatri fick patienterna ofta arbeta en stund i trädgården. Den välkände enköpingsläkaren doktor Ernst Westerlund, han med pelargonerna 'Dr Westerlund', var en av dem som ordinerade sina patienter naturpromenader och trädgårds- ➤





Trädgårdsarbete som terapi? Ja, absolut! Det fungerar och har bevisats i flera undersökningar.

arbete som en del av behandlingen.

Under första halvan av 1900-talet utvecklades en rad nya mediciner och effekten var många gånger så positiv att man trodde dessa piller skulle vara den enda och självklara lösningen på framtidens sjukdomar. De nya sjukhusen byggdes i städerna och kunskap om grönskans välgörande inverkan på patienterna förkastades eller förminskades.

DET VAR FÖRST EFTER andra världskriget när man började använda trädgårdsterapi för att rehabilitera soldater i USA som intresset åter väcktes. På lantbruksuniversitetet i skånska Alnarp finns nu en av världens största terapiträdgårdar där man även bedriver forskning. Det vetenskapliga stödet för att trädgårdsterapi verkligen fungerar stärks för varje ny undersökning.

Det är många faktorer som samverkar – bland annat mår vi bra av att vistas mer i dagsljus, av själva grävandet och annat kroppsarbete som trädgården kräver och inte minst av att ha en meningsfull sysselsättning som att följa en växt från frö till planta och därefter kunna skörda egna grönsaker.

Talar man med äldre människor har de ofta egna små talesätt som beskriver dessa känslor av välbefinnande utan vetenskaplig inblandning. Som 91-åriga Ingrid som alltid fick höra följande av sin mor när hon

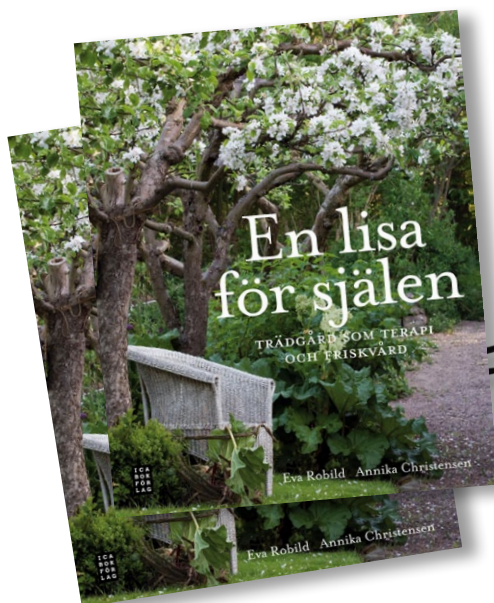
skulle springa till utedasset om somrarna: "Gå barfota i daggen på morgonen, barn, för det gör så gott i själen".

I TRÄDGÅRDEN STIMULERAS ALLA sinnen på ett positivt sätt. Hjärnan som blir så trött av trafikbuller, mobiltelefonsignaler och textmassor på dataskärmen orkar hur mycket lövprassel, vattenporl och fågelsång som helst. När vi omger oss av klorofyllstinn plantor kopplar kroppen ihop det med människans ursprungliga hemmiljö – naturen – och får oss att känna oss trygga. Så snart du rör vid en lavendel eller kniper några blad basilika till toматыsalladen frigör växterna eteriska oljor som stimulerar doftsinnen och gör dig lugnare och gladare.

DET BEHÖVER INTE VARA långa stunder för att fungera, en kvart om dagen i trädgården kan göra underverk för din sinnesstämning. Plocka en liten bukett blommor eller provsmaka säsongens första rädisa.

Lägg märke till hur bra hjärnan vilar när händerna arbetar. Du som har ett jobb där du framförallt arbetar med huvudet och inte med kroppen behöver sådana pauser extra ofta för att inte stressen ska belasta hjärnan för hårt. I tv-soffan vilar kanske kroppen, men i trädgården kan du både varva ner och hämta energi till nästa dag.

Så varför inte köpa några fröpåsar extra i vår och låta dig förföras av trädgårdens gröna magi! Eller sparka åtminstone av dig skorna för att kunna känna daggvått gräs under fotsulorna en tidig sommarmorgon.



Boken kan bli din!

Var med i utlojningen genom att skicka ett vykort med ditt namn och adress till: Nelson Garden, Lokgatan 11, 362 31 Tingsryd. Märk kortet "En lisa för själen".

Senast 11 april vill vi ha ditt vykort.