

Cudowna
moc
roślin



CUDOWNA

MOC ROŚLIN

Zielone uzdrowicielki
ciała i duszy

FRAN BAILEY



006	Wstęp: Życie wśród roślin
010	01 Rośliny, które zapewnią spokój i relaks
028	02 Rośliny, które zapewnią świeże powietrze
046	03 Rośliny na dobry sen
058	04 Rośliny na poprawę samopoczucia
068	05 Rośliny zmniejszające stres
078	06 Rośliny, które dają radość i szczęście
090	07 Rośliny w miejscu pracy
106	08 Rośliny, które pomogą ci wrócić do zdrowia
118	09 Rośliny poprawiające sprawność umysłu i koncentrację
130	10 Rośliny, które ułatwią kontakt i porozumienie z ludźmi
146	11 Jak wybierać rośliny
152	12 Jak dbać o rośliny
166	13 Podziel się roślinami
176	14 Rośliny w każdym pomieszczeniu
180	15 Dziesięć roślin dla początkujących
186	Indeks
191	O autorce

Życie wśród roślin



STARZEC ROWLEY'A

Wokół nas coraz szybciej rozrastają się betonowe miasta. Mieszkamy i pracujemy w pomieszczeniach klimatyzowanych lub z centralnym ogrzewaniem. Bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy roślin. Łączy nas z nimi pierwotna więź. Pomagają nam zaspokajać podstawowe potrzeby, dostarczając nam tego, co niezbędne do życia: od powietrza, którym oddychamy, po pokarm, który spożywamy.

Rośliny są płucami Ziemi. Pochłaniają z powietrza dwutlenek węgla i produkują tlen. Zapewniają nam również pożywienie, schronienie, ciepło i leki. Nasi przodkowie szanowali rośliny. Wykorzystywali ich korę, nasiona, korzenie, owoce i liście, by dbać o zdrowie i zwalczać choroby. Poznawali właściwości roślin instynktownie, metodą prób i błędów, a z każdym kolejnym pokoleniem ich wiedza rosła. Dziś nasza znajomość uzdrawiającej mocy roślin oraz innych nadzwyczajnych ich cech jest ogromna.

Pomagają nam regenerować siły, uspokajają, wzbogacają pokarm w witaminy i składniki odżywcze, a także wnoszą radość i piękno do naszych domów i miejsc pracy.

Rośliny dbają o atmosferę Ziemi, ale także na mniejszą skalę, we wnętrzach mieszkalnych, starają się ze wszystkich sił, by powietrze było czyste. Początkowo z myślą o stacjach kosmicznych, potem także o mieszkaniach NASA przeprowadziło badania roślin domowych, by zidentyfikować te, które najlepiej oczyszczają powietrze. Testy wykazały, że rośliny odfiltrują zanieczyszczenia i uwalniają do środowiska dużą ilość tlenu. Podnoszą poziom wilgoci w pomieszczeniach z centralnym ogrzewaniem i pochłaniają lotne, często szkodliwe związki chemiczne, obecne w meblach, farbach, lakierach, środkach czystości i odświeżaczach powietrza.

Nasza zależność od roślin ma jeszcze inny, bardziej nieuchwytny wymiar. Nie żyjemy już tak blisko natury, jak nasi przodkowie, ale nadal odczuwamy wewnętrzną potrzebę kontaktu z przyrodą. Udowodniono, że spacer w parku czy w lesie lub praca w ogrodzie mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Dla tych, którzy mieszkają w blokach i apartamentach, bez skrawka zieleni na zewnątrz, uprawa i pielęgnacja roślin doniczkowych to fantastyczny sposób na odnowienie więzi z naturą. Przynosząc do domu rośliny, zwłaszcza te rodem z tropików, zapraszamy przyrodę do wnętrza i dodajemy naszej przestrzeni życiowej nieco egzotyki.

Pielęgnowanie roślin łagodzi fizyczne i psychiczne objawy stresu. Podobno już samo patrzenie na nie i dotykanie ich poprawia nastrój. Rośliny postawione w miejscu pracy pozytywnie wpływają na koncentrację i wydajność. W czasie choroby przebywanie wśród zieleni przyspiesza proces leczenia i powrót do zdrowia. Poza tym rośliny są po prostu piękne. Nowa kanapa czy poduszki to za mało. Dopiero zieleń naprawdę ożywia wnętrze. Różnorodność roślin doniczkowych dostępnych dziś na rynku jest ogromna. Pora zaprosić je do domu i nauczyć się o nie dbać. A one zadbają o ciebie.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Książka jest pomyślana jako przewodnik, który pomoże ci poznać cudowną moc roślin. Każdy rozdział opisuje konkretne dobroczynne działania przedstawianych w nim roślin. Nawet jeśli już masz je w domu, dobrze jest dowiedzieć się o nich więcej, zwłaszcza o ich potrzebach i wymaganiach. Im lepiej poznasz i zrozumiesz swoich zielonych domowników, tym bardziej satysfakcjonująca będzie wasza znajomość. Dbaj o swoje rośliny, a one zadbają o ciebie.

SŁOWO O NAZWACH ROŚLIN

Jeśli chodzi o nazewnictwo, to rośliny oprócz nazwy botanicznej mają czasem kilka nazw zwyczajowych, już nie wspominając o fantazji importerów lub sprzedawców w centrach ogrodniczych. Aby ułatwić identyfikację i uniknąć nieporozumień, podana została polska nazwa botaniczna, a także najbardziej popularna nazwa zwyczajowa oraz łacińska (ta ostatnia w indeksie pisana kursywą). Nazwa po łacinie (zawsze pisana wielką literą) składa się z dwóch członów. Pierwszy to nazwa rodzaju, do którego należy roślina, drugi to rozwinięcie, które często opisuje cechy charakterystyczne rośliny albo nazwisko odkrywcy. Oba człony tworzą razem właściwą nazwę gatunku. Jeśli nazwa botaniczna ma tylko jeden człon, to opis dotyczy rodzaju, obejmującego różne gatunki. Polskie nazwy botaniczne są (na ogół) tłumaczeniem łacińskich, choć czasem niewiele mówią. Przykładem jest chociażby smaczliwka wdzięczna (łac. *Persea gratissima*), którą wszyscy znają jako awokado, lub trójskrzyn pstry (łac. *Codiaeum variegatum*), bardziej znany jako kroton.



MEDINILLA WSPANIAŁA I PŁASKLA ŁOSIOROGA

Rośliny, które zapewnią spokój i relaks

Dobrze dobrane i odpowiednio rozmieszczone rośliny stworzą w każdym pomieszczeniu atmosferę pełną spokoju i odprężenia. Taka namiastka środowiska naturalnego w domu daje ukojenie i poczucie zakotwiczenia. Częste spoglądanie na rośliny i przebywanie wśród nich, a czasem tylko skupienie wzroku na zielonym kolorze, pomaga się uspokoić i zmierzyć ze wszystkim, co przynosi życie.

KALATEA ORNATA

CALATHEA ORNATA

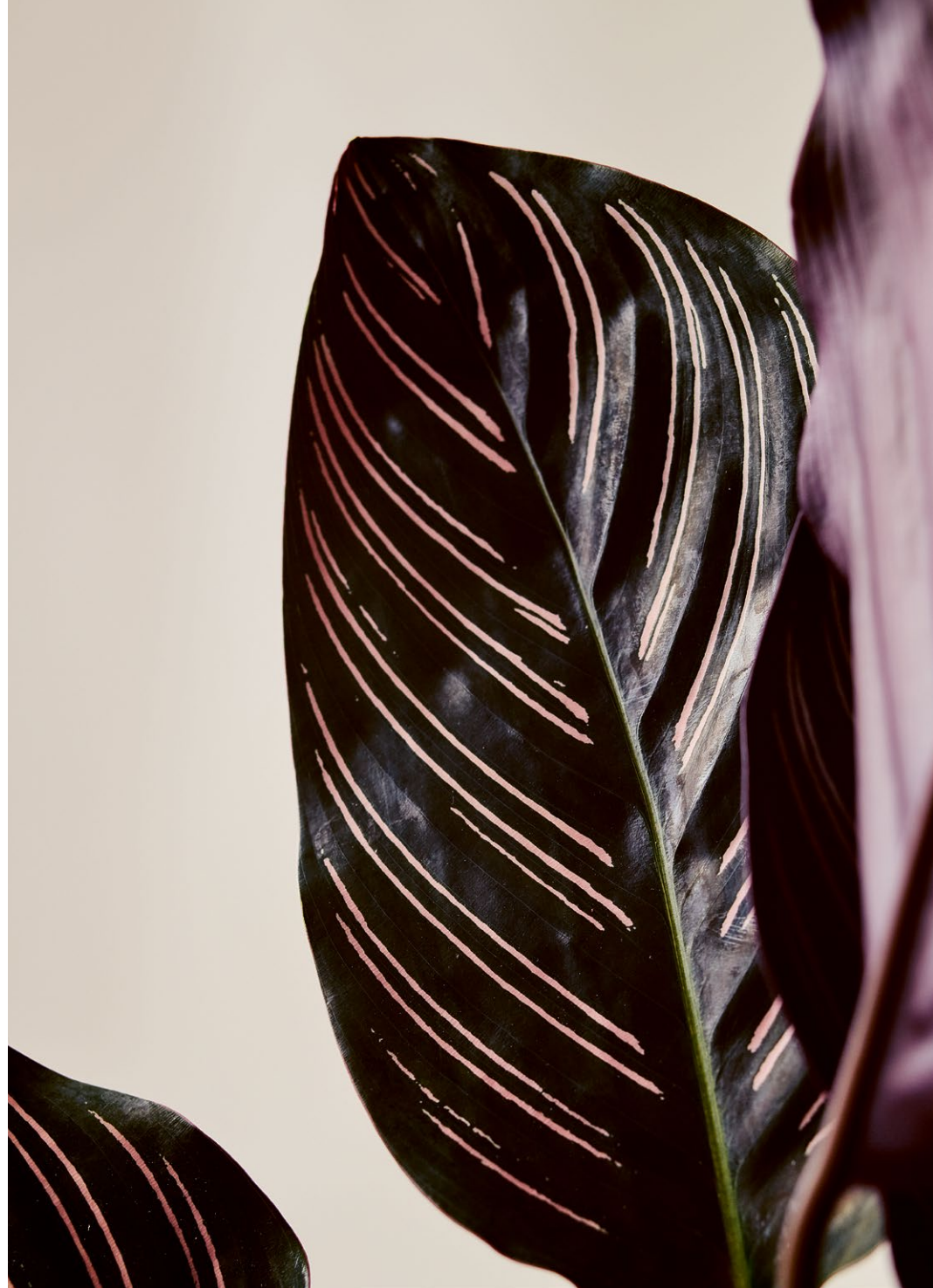
☉ **ŚWIATŁO** Lubi miejsce cieniste, z dala od bezpośredniego słońca, które może ją poparzyć. Obserwuj kalateę, może uda ci się zauważyć, jak zmienia ustawienie liści, w zależności do kąta padania światła.

☼ **WILGOTNOŚĆ** Uwielbia dużą wilgotność. Stwórz kalatei wilgotny mikroklimat, stawiając ją w grupie z innymi roślinami lub na podstawie z mokrymi kamykami.

💧 **PODLEWANIE** Podleń obficie, aż ziemia dobrze nasiąknie. Powtórz dopiero wtedy, gdy podłoże przeschnie. Jeśli roślina jest bardzo spragniona, liście zwiną się w ruloniki.

✚ **PIELĘGNACJA** Kalatea to idealna roślina, by ożywić ciemny kąt w salonie, pamiętaj jednak, że nie znosi przeciągów. W sezonie letnim zapewnij jej należyte odżywianie, co dwa tygodnie zasilaj ją nawozem rozcieńczonym w dwa razy większej ilości wody niż podano na opakowaniu. Kalatea dobrze się czuje w ciepłym miejscu, w temperaturze powyżej 16°C.

Kalatea to królowa leśnego poszycia. Ta niesamowicie urodziwa roślina w pełni zasługuje na uwagę. Nie nadaje się dla początkujących, jednak we właściwych warunkach będzie cieszyć oczy. Jej wdzięk i uroda wnoszą do wnętrza poczucie spokoju. Różowo żyłkowane liście wyglądają jak ręcznie malowane, a ich purpurowy spód umożliwia kalatei fotosyntezę przy słabym świetle. Kluczem do utrzymania tej piękności w dobrym stanie jest zapewnienie jej ciepła, wilgoci i rozproszonego światła, czyli dokładnie takich warunków, jakie ma w naturze, w amazońskim lesie deszczowym.





PŁASKLA ŁOSIOROGA, ŁOSIE ROGI

PLATYCERIUM BIFURCATUM

○ ŚWIATŁO

W przeciwieństwie do innych paproci płaskla lubi jasne, lecz rozproszone światło.

☞ **WILGOTNOŚĆ** Roślina ta wchłania wodę przez zielone liście, więc bardzo jej odpowiada regularne zraszanie i wysoka wilgotność. Zraszaj w chłodniejszych miesiącach, zwłaszcza jeśli jest włączone centralne ogrzewanie. Doskonałym miejscem dla płaskli będzie widna łazienka z odpowiednią ilością wilgoci i światła.

◊ PODLEWANIE

Częstotliwość zależy od temperatury i poziomu wilgotności pomieszczenia, w którym hodujemy roślinę. Dotknij wnętrza owalnych liści u jej podstawy. Jeśli są przesuszone, zanurz roślinę na kilka minut w wodzie. Zanim znów podlejesz, poczekaj, aż podłoże przeschnie. Zalanie rośliny może spowodować jej gnicie.

+ PIELĘGNACJA

Przy przesadzaniu użyj podłoża do storczyków lub pokruszonej kory. Małe, owalne liście z czasem brązowieją u podstawy. Nie jest to jednak oznaką zamierania rośliny, więc nie należy ich usuwać.

Potężna płaskla to piękna bestia. Odpowiednio pielęgnowana będzie cieszyć oczy. Kluczem do sukcesu jest zrozumienie warunków, jakie ma w naturze, czyli w tropikach. Tak jak orchidea i oplątwa, płaskla jest epifitem, który za pomocą drobnych korzeni przytwierdza się do kory drzewa, a składniki odżywcze i wodę czerpie przez zielone, przypominające poroże liście. W naturze płaskla osiąga imponujące rozmiary, spływając kaskadą z koron wysokich drzew.

Tę roślinę widuje się czasem przyczepioną do kawałka kory, co w jakiejś mierze odzwierciedla jej naturalne środowisko. Właśnie tak najlepiej hodować ją w domu. Oczywiście można płasklę hodować w doniczce, jednak jej uroda lśni pełnym blaskiem, gdy zawiesi się ją w koszyku. Zwisające liście rzucają na ściany fantastyczne cienie, stwarzając atmosferę spokoju i wyciszenia.