



Tematem tego spotkania jest prezentacja roślin łatwych w uprawie, które ze względu na swoje walory warto uprawiać w naszych domach.

Przy okazji nabywania nowych [kwiatów domowych](#) lub zmiany aranżacji swojej zielonej przestrzeni warto wziąć pod uwagę nie tylko ich walory dekoracyjne, ale również funkcję, jaką mogą spełnić w domu

Powietrze w pomieszczeniach zamkniętych może być nawet pięciokrotnie bardziej zanieczyszczone niż na zewnątrz – jak podaje amerykańska Agencja Ochrony Środowiska (EPA). Natomiast NASA twierdzi, że skala jest jeszcze większa – powietrze w niewietrzonych zamkniętych pomieszczeniach jest aż 30 razy bardziej toksyczne niż powietrze na zewnątrz. I wcale nie chodzi o smog, którego tak się boimy. W naszych mieszkaniach czają się również inne niebezpieczne substancje, które sami do nich wnosimy. I tu dobra informacja: powietrze w zamkniętych przestrzeniach o niewielkim przepływie powietrza pomagają oczyszczać rośliny.

Nowoczesne meble, syntetyczne materiały budowlane, a nawet dywany mogą zawierać bardzo dużo substancji chemicznych, które są szkodliwe dla zdrowia człowieka. Mogą one stanowić do 90 proc. zanieczyszczeń powietrza w pomieszczeniach. Są to tzw. lotne związki organiczne, np.: aceton, arsen, benzen, formaldehyd, miedź, ołów, terpeny, toluen. Występują one w farbach, rozpuszczalnikach, detergentach, środkach owadobójczych, środkach pleśniobójczych, barwnikach, nabłyszczaczach, plastiku, tapetach, wykładzinach, panelach podłogowych oraz materiałach izolacyjnych.

Choć nic nie zastąpi wietrzenia pomieszczeń, to okazuje się, że rośliny doniczkowe, które hodujemy w domu, są w stanie w dużym stopniu poradzić sobie z zanieczyszczeniami, które znajdują się w zamkniętych pomieszczeniach.

Naukowcy NASA odkryli kwiaty oczyszczające powietrze na początku lat 90. XX wieku. Testy przeprowadzone w zamkniętych pomieszczeniach o małym przepływie powietrza stały się podstawą dla prowadzonych obecnie badań roślin domowych i ich niezwykłych zdolności. Wykazały one, że niektóre gatunki potrafią neutralizować niebezpieczne dla zdrowia toksyny takie jak np. aceton, benzen oraz dwutlenek węgla.

Jakie są skutki tych substancji? Ich oddziaływanie może wywoływać podrażnienie nosa i gardła, a w konsekwencji nawet astmę. Warto zatem zadbać o to, żeby w pomieszczeniach, w których przebywamy najczęściej, znajdowały się kwiaty doniczkowe likwidujące te związki.

[Kwiaty domowe](#) pobierają dwutlenek węgla z powietrza, aby wytworzyć z niego tlen. Mogłoby się zatem wydawać, że zgodnie z tą prostą zasadą wszystkie kwiaty doniczkowe, które mamy w domu z pewnością nadają się do sypialni. Sprawa jest jednak bardziej skomplikowana, ponieważ **w ciągu nocy prawie wszystkie kwiaty domowe zamiast produkować tlen, wydają Co<sub>2</sub>**, tak jak ludzie. Jest to związane z brakiem dostępu do światła. Na szczęście **część z nich metabolizuje powietrze w odwrotny sposób: wzbogaca je w tlen właśnie w nocy**. Przy okazji, zieloni cudotwórcy pochłaniają niebezpieczne substancje, takie jak benzen czy formaldehyd.

Jaka jest zatem lista tych niedocenianych superbohaterów, którzy ciężko pracują w nocy abyśmy mogli wstać rano dotlenieni i rześcy?

Wśród nich możemy wymienić: [aglaonema](#), [fikus sprężysty](#), [grubosz](#), [bluszcz](#), [skrzydłokwiat](#), [zielistka](#), [sansewieria](#) i [nefrolepis](#)

[paprotka](#)- Ten bardzo popularny kwiat jest znany z tego, że oczyszcza powietrze. I słusznie – paprotki silnie oczyszczają powietrze z formaldehydu i ksyleny.

Ta roślina sprawdzi się idealnie u astmatyków, a także w sypialniach, które znajdują się niedaleko ulic, ponieważ ksylen pochodzi w dużej ilości ze spalin.

Są kwiaty oczyszczające powietrze ze wspomnianych wcześniej substancji toksycznych jak np. formaldehyd, amoniak, ksylen i toluen. Najlepiej sprawdzi się:

[fikus beniamin](#), [anturium](#), [palma areka](#), [hoya różowa](#), [bluszcz pospolity](#)

Innym zagrożeniem jest dym papierosowy. Nawet w domach, w których nikt nie pali przy otwartych oknach czy nieszczelnych drzwiach duża ilość dymu może dostawać się do środka, szczególnie w blokach.

Niektóre kwiaty doniczkowe filtrują też szkodliwy dym papierosowy. Jakie?

[skrzydłokwiat](#), [zielistka Sternberga](#), [dracena](#), [paproć](#), [aloes zwyczajny](#)- zawiera wszystko, co powinny mieć najzdrowsze kwiaty do sypialni.

Wszystkie kwiaty doniczkowe wymienione wyżej, czyli między innymi areka, aglaonema, fikus sprężysty, grubosz, bluszcz, skrzydłokwiat, zielistka, sansewieria i nefrolepis **produkują tlen w nocy, co oznacza że istotnie wpływają na jakość naszego snu.**

Jak widać, po tym krótkim wstępie, wokół nas jest wiele substancji, które szkodzą zdrowiu, dlatego warto posiadać w domu co najmniej kilka wymienionych okazów. Należy je pielęgnowane, odwdzięczyć się, chroniąc przed negatywnym wpływem toksyn obecnych w powietrzu

## Aloes



Jednym z popularnych kwiatów oczyszczających powietrze w domu jest aloes zwyczajny. Gatunek ten absorbuje benzen, dwutlenek węgla, formaldehyd oraz tlenek węgla, a przy tym ma niewielkie wymagania.

Niewiele roślin nadających się do uprawy w mieszkaniu posiada tak cenne właściwości lecznicze jak Aloe vera. Tworzy rozetę liści: grubych, mięsistych, o mieczowatym kształcie. Na brzegach liści wyrastają delikatne w dotyku kolce. Po przekrojeniu liścia w poprzek widoczny jest sącząca się z kanalików skóry żółta ciecz - aloina i galaretowaty, zielonawy miąższ, bogaty m. in. w witaminy (A, C, E i z grupy B), sole mineralne (min. potas, wapń, magnez, fosfor, cynk), kwasy organiczne.

Dzięki takiemu bogactwu składników, miąższ aloesu wykazuje właściwości bakteriobójcze, regenerujące błonę śluzową i skórę, przeciwzapalne oraz pobudzające układ odpornościowy. Roślina dorasta do około 60 cm wysokości

**Stanowisko**-Aloes jest rośliną pustynną, która lubi światło oraz jasne promienie słoneczne. Posiada jednak grube, mięsiste liście, które czynią go wyjątkowo odpornym również na niekorzystne warunki zewnętrzne. Z tego powodu aloes poradzi sobie również w zacienionych miejscach z gorszym dostępem do światła. Aby dobrze rósł, wystarczy go umiejscowić na jasnym stanowisku, nawozić raz w miesiącu (w okresie wzrostu) i sporadycznie podlewać.

**Podlewanie**- Aloes nie ma dużych potrzeb w zakresie podlewania. Wystarczy, że zrobisz to raz na dwa tygodnie. Zwyczajem wszystkich sukulentów, aloes gromadzi wodę w grubych liściach, aby pozyskać ją w okresie suszy – czyli gdy ziemia zrobi się sucha. Zbyt duża ilość wody może sprawić, że liście zżółkną i zaczną gnić.

## Anturium



Anturium to bardzo piękne kwiaty oczyszczające powietrze w mieszkaniu. Poza oryginalnym wyglądem ich cechą charakterystyczną jest także zdolność do neutralizowania amoniaku, formaldehydu i ksyłenu. Anturium pochodzi z Gwatemalii i Kostaryki, stąd specyficzne upodobania tej rośliny. Setki gatunków anturium zamieszkuje lasy tropikalne gdzie żyją jako epifity, podobnie jak storczyki. Epifity to rośliny żyjące na innych roślinach, wykorzystując je jako podpory.

Można kupić odmiany miniaturowe, oraz takie, które osiągają do wysokości nawet 80 cm. Najczęściej spotykany kolor to czerwony, jednak są odmiany o różowych, białych, zielonych czy prawie czarnych kwiatach. Warto wiedzieć, że kwiat, którym się zachwycamy w przypadku Anturium, nie jest prawdziwym kwiatem. To jedynie przebarwiony liść, który służy, jako powabnia dla wszystkich zapylaczy. Prawdziwy kwiat to kolba wystająca ponad liść.

**Stanowisko** optymalne dla anturium to miejsce zaciszne bez przeciągów, ciepłe, jasne lub półcieniste. Jasne rozproszone światło będzie idealne, jednak nigdy w pełnym słońcu. Ekspozycja na promienie słoneczne doprowadzi do żółknięcia liści, pojawiania się brunatnych plam w wyniku poparzeń słonecznych,

**Najkorzystniejsza gleba** to taka, która jest przepuszczalna i bogata w humus o gruboziarnistej strukturze, ponieważ roślina potrzebuje wietrzyć korzenie

**Podlewanie** jest bardzo istotne w tym przypadku. Roślina pochodząca z tropików nie może obyć się bez wody. Należy ją podlewać nawet dwa razy w tygodniu (lepiej małymi dawkami) aby ziemia nie uległa przesuszeniu. Najlepiej robić to wodą odstłą, w temperaturze pokojowej. Anturium można zraszać, jednak należy uważać, aby na liściach nie zostały nieestetyczne plamy z wody. Anturium preferuje wysoką wilgotność powietrza.

**Anturium dobrze rośnie w nieco ciasnych doniczkach.** Dzięki temu swoje wysiłki skupia na rozwijaniu części naziemnej.

## **Bluszcz pospolity**



Bluszcz domowy to znakomita propozycja dla osób, które poszukują niezbyt wymagającej rośliny.

Różne gatunki bluszczu są znane z tego, że absorbują toksyny.

Przykładowo, *Hedera Helix* potrafi neutralizować benzen, formaldehyd, ksylen, tlenki węgla. Warto hodować ten okaz w szczególności w pomieszczeniach, do których wpada dym papierosowy.

Wszystkie części tej rośliny są trujące, w szczególności jej owoce.

**Zawarte w niej saponiny działają drażniąco na skórę i śluzówkę.** Spożycie którejkolwiek części bluszczu może wywołać szereg nieprzyjemnych objawów, np. biegunkę, pieczenie ust i gardła, zatrzymanie oddechu, a w niektórych przypadkach — nawet halucynacje.

**Stanowisko** – wymaga odpowiednio naświetlonego stanowiska. Odmiany o barwnych liściach lubią słońce, natomiast pozostałe mogą być trzymane bez obaw w zacienionych miejscach.

**Gleba**-Pielęgnacja bluszczu jest bardzo prosta – wystarczy go zasadzić w żyznej, zasadowej glebie i dużo podlewać, tak, aby podłoże nie przeschło. Prawidłowe nawodnienie, a także przycinanie mają kluczowe znaczenie dla rozwoju tej rośliny.

**Rozmnażanie** bluszczu jest bardzo proste. Wiosna to najlepszy okres na zabieg, w którym wykonuje się sadzonki wierzchołkowe. Pierwszy etap polega na odcięciu około 10-centymetrowych, szczytowych fragmentów pędów.



## Dracena



Bardzo ciekawe kwiaty do sypialni oczyszczające powietrze to także draceny. Rośliny doniczkowe osiągają imponujące rozmiary, co wpływa na ich walory dekoracyjne. Dodatkowo potrafią one skutecznie neutralizować toksyny takie jak benzen, formaldehyd, tlenek węgla, toluen oraz trójchloroetylen. Większość gatunków dracen wymaga dużego nasłonecznienia przy jednoczesnym częstym i obfitym podlewaniu oraz zraszaniu.

**Stanowisko**-Draceny powinny umieszczać się na stanowiskach widnych, dobrze oświetlonych światłem rozproszonym (np. za pomocą firanki). Najlepsze miejsca znajdują się blisko okien, np. w odległości 1-2 m. Młode rośliny można uprawiać na parapetach wystawy północnej i wschodniej. To początkowo przyspieszy ich wzrost. Tolerują półcień, ale mogą wytwarzać mniejsze i słabiej wybarwione (mniej kontrastowe) liście. W dużym zacięciu są natomiast wiotkie, słabe, szybciej „gubią” dolne liście i częściej pojawiają się na nich choroby. Najbardziej wymagające pod względem oświetlenia, a jednocześnie wrażliwe na intensywne promienie słoneczne, są odmiany wielobarwne, np. o grubych, jasnych obrzeżeniach (kremowych, żółtych, jasnozielonych).

**Podlewanie**-Draceny podlewamy średnio obficie (w podstawce nie powinno gromadzić się dużo wody) i dopiero wtedy, gdy podłoże niemal całkiem przeschnie. Większość dracen toleruje krótkie przesuszenie, np. 1-2 dniowe. Nie można jednak doprowadzać do przeschnięcia bryły korzeniowej draceny obrzeżonej.

**Wilgotność**-Draceny lubią pomieszczenia o wilgotności powietrza wynoszącej 50-65%. Rośliny źle reagują na suche powietrze (poniżej 40%). Wówczas szybko dochodzi do brązowienia końcówek liści, są one bardziej podatne na wysychanie i ataki niektórych szkodników, np. przędziorków.

Draceny warto zraszać, np. raz w tygodniu. Zabieg jest szczególnie potrzebny w okresie upałów i zimą, gdy działa centralne ogrzewanie.

**Podłoże**-Najlepsze do uprawy jest specjalistyczne podłoże dla juk, palm i dracen. Oprócz ziemi torfowej zawiera kilka innych, pożądanych frakcji, takich jak: glina, piasek, keramzyt. W przypadku draceny obrzeżonej, podłoże warto wymieszać z hydrożelem. Działa on jak magazyn wody: wchłania jej nadmiar, a później systematycznie go uwalnia. To w pewnym stopniu zapobiega skutkom nadmiaru wody, a oprócz tego chroni bryłę korzeniową przed przesuszeniem.

## Epipremnum



Epipremnum to bardzo modne pnącze, które oczyszcza powietrze z benzenu, formaldehydu i tlenku węgla. Roślina jest często spotykana w polskich domach ze względu na jej dekoracyjny wygląd i bardzo łatwą pielęgnację. Większość gatunków nie potrzebuje dużych doniczek, ponieważ ich system korzeniowy jest ubogi. Do szczęścia wystarczy im jedynie światło rozproszone oraz systematyczne podlewanie. Epipremnum można przyzwyczaić do rzadszego nawadniania, da się je także łatwo rozmnażać poprzez przycinanie pędów i ukorzenianie ich w wodzie.

### **Pielęgnacja**

Epipremnum aureum to najbardziej odporna odmiana roślin doniczkowych z tego rodzaju. Tę roślinę można uprawiać na dwa sposoby – pozwalając mu zwisać luźno z podwieszanej doniczki lub podwiązując je do podpory takiej jak np. pałik kokosowy, czy bambusowa tyczka.

**Stanowisko**-Epipremnum złociste toleruje ocienione stanowisko i szybko się regeneruje kiedy je nieco przesuszymy. Przed każdym podlaniem należy upewnić się, czy ziemia przeschła. Utrzymanie zbyt wilgotnego podłoża może prowadzić do gnicia korzeni. Epipremnum aureum jest rośliną, która dobrze znosi również uprawę hydroponiczną.

Największym walorem epipremnum złocistego są jego liście, dlatego należy dokarmiać je nawozem do roślin o ozdobnych liściach lub nawozem do roślin zielonych, bogatym w azot.

## *Ficus Benjamina*



Występuje naturalnie od południa [Azji](#) po północną [Australię](#) i [Wyspy Salomona](#)<sup>[3]</sup>. Jest oficjalnym drzewem miasta [Bangkok](#) w [Tajlandii](#). W Polsce jest często uprawiany jako doniczkowa roślina ozdobna.

Bardzo eleganckie kwiaty oczyszczające powietrze w mieszkaniu. Roślina neutralizuje większość toksyn, w tym między innymi amoniak, benzen oraz formaldehyd. W warunkach domowych może osiągnąć nawet 2 metry, co czyni z niej silnego sprzymierzeńca w walce ze szkodliwymi substancjami.

Pielęgnacja tego gatunku nie powinna sprawić większej trudności – wymaga on światła rozproszonego oraz częstego i obfitego podlewania, gdy ziemia w doniczce przeschnie.

Podłoże: żyzna i przepuszczalna gleba.

Oświetlenie: jasne, należy chronić przed bezpośrednim słońcem.

Temperatura i wilgotność: umiarkowana do wysokiej.

Nawożenie: co 2 tygodnie. Zimą okazjonalnie.

Podlewanie: kiedy przeschnie powierzchnia podłoża. W niższych temperaturach należy zredukować podlewanie. Zimą należy zraszać liście.

Rozmnażanie: przez sadzonki wierzchołkowe. Ponieważ roślina zawiera [sok mleczny](#), który hamuje wytwarzanie korzeni, należy sadzonkę przez kilkanaście minut trzymać w wodzie, aż sok zaschnie na końcu pędu, wówczas należy go usunąć.



## **Figowiec sprężysty**



Figowiec sprężysty, czyli inaczej ficus elastica także należy do gatunków oczyszczających powietrze. Roślina neutralizuje między innymi benzen, formaldehyd, ksylen oraz toluen.

**Podłoże-** Najlepsza będzie dla niego mieszanka żyznego, próchnicznego podłoża z domieszką perlitu lub gruboziarnistego piasku.

**Podlewanie-** powinno się odbywać 1-2 w ciągu tygodnia, ale musimy pamiętać, aby dokładnie obserwować czy ziemia w doniczce nie jest zbyt mokra. Najlepszą praktyką jest sprawdzanie ziemi palcem na około 2 cm głębokości — jeśli ziemia jest sucha w wierzchniej warstwie, możemy podlewać roślinę bez obaw. Najbardziej niebezpieczne jest przelanie figowca, co może doprowadzić do gnicia korzenia, a to w rezultacie może skutkować obumarciem całej rośliny.

Figowiec lubi zraszanie miękką i odstanną wodą oraz delikatne przecieranie blaszki liściowej, aby nie gromadził się na niej kurz.

**Stanowisko-** najbardziej przyjazne rozwojowi figowca to miejsce jasne, ale do którego nie docierają bezpośrednio promienie słoneczne. Ficus Robusta dobrze rozwija się też w miejscu lekko ocienionym.

Do uprawy tego okazu zatem, niezbędne jest częste podlewanie i zraszanie oraz słoneczne stanowisko. W zamian odwdzięczy się on dużym przyrostem, pięknym wyglądem i skuteczną ochroną dróg oddechowych przed szkodliwymi substancjami. Odmiana Robusta ma ciemnozielone liście, natomiast Tineke zachwyca złoto-białymi zdobieniami.

## Paproć



to także bardzo skuteczny oczyszczacz powietrza, emitują ogromne ilości tlenu i wilgoci. Roślina neutralizuje toksyny takie jak: benzen, ksylen, formaldehyd. Paprotki jonizują powietrze, niwelując skutki pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez sprzęt elektroniczny. Podnoszą wilgotność powietrza

**Rodzaj podłoża:** Paproć to roślina która powinna mieć odpowiednie podłoże do prawidłowego rozwoju. Idealna będzie gotowa mieszanka. Dla zapewnienia odpowiedniej wilgotności, warto na spodzie doniczki zastosować keramzyt, który stanowić będzie formę drenażu. Przesadzać co 2-3 sezony.

**Podlewanie:** Paprocie to roślinki uwielbiające dużą wilgotność, w naturze rosną w lasach, przy ściółkach, gdzie ta wilgotność jest też odpowiednio wysoka. Dlatego też paprocie podlewamy regularnie, nie doprowadzając do przelania. Nadmiar wody należy wylać. W okresie wegetacyjnym podlewamy częściej, zwłaszcza jak ziemia stanie się wyczuwalnie sucha. Podczas zimowania rośliny, powinna być podlewana rzadziej, niemniej jednak należy wtedy pamiętać, aby powietrze wewnątrz mieszkania nie było bardzo suche. Wysuszenie rośliny spowoduje nieodwracalne negatywne skutki dla roślinki. W przypadku niedoboru wody, pierwszym objawem będzie wyschnięcie końców liści. W przypadku przelania, będzie żółknięcie całych partii liści. Roślina uwielbia zraszanie oraz nie ma nic przeciwko stosowaniu mgiełki z nawilżacza powietrza

**Nawożenie:** Kluczem do odpowiedniej uprawy paprotki jest regularne nawożenie zwłaszcza w okresie letnim.

**Stanowisko:** Paproć rośnie w lasach, gdzie panuje półcień, dlatego też takie warunki będą prawidłowe w naszych domach. Odpowiedni będzie północny parapet. Nie narażać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, zwłaszcza w lecie będzie to skutkowało poparzeniem liści. Temperatura otoczenia w lecie pokojowa, na poziomie 22-25 stopni, zaś w zimie niższa temperatura ok. 15 stopni nie będzie stanowić problemu.

**Czego unikać:** Przesuszenia, ekspozycji bezpośrednio na rozgrzane promienie słoneczne, przenoszenia roślinki,

**Bezpieczna dla zwierząt domowych?** Paprocie są bezpiecznymi roślinami dla zwierząt domowych.

## **Sansewiera**



to bardzo polecane kwiaty do sypialni oczyszczające powietrze.

Ich największymi zaletami są niewielkie wymagania względem podlewania, zjawiskowy wygląd oraz neutralizacja zanieczyszczeń takich jak benzen czy też formaldehyd, dodatkowo nocą dotlenia pomieszczenie.

Wężownica (bo tak też bywa nazywana) w swoich długich spiczastych liściach magazynuje duże pokłady tlenu oraz wodę.

### **Uprawa**

Nie bez powodu są to rośliny najczęściej wybierane do biur, czy innych przestrzeni publicznych. Są wyjątkowo odporne na zaniedbania ze strony człowieka, a także znoszą trudne warunki. Sansewieria wytrzymuje bez wody nawet do miesiąca! Poradzi sobie zarówno w mocno nasłonecznionym miejscu, np. za przeszkloną ścianą, jak i w ciemnym rogu pomieszczenia. Może stać w miejscu, gdzie temperatura spada poniżej 12 stopni Celsjusza. Sansewierię rozmnaża się tradycyjnie za pomocą sadzonek. Co 2-3 lata warto przesadzić Sansewierię do większej doniczki.

Jeżeli przesadzamy z podlewaniem, jak w przypadku każdej innej rośliny, dojdzie do uszkodzenia systemu korzeniowego. Zacznie on gnić, a z czasem zniszczeniu ulegną także liście Sansewierii. Pierwszą oznaką przelania, są plamy na liściach. Wówczas jest jeszcze czas na ratunek. Wystarczy przez jakiś czas ograniczyć podlewanie lub przesadzić roślinę do nowej, nieco bardziej suchej ziemi.

## Skrzydłokwiaty



to idealne kwiaty oczyszczające powietrze do sypialni lub łazienki. Roślina o pięknych kwiatach, które przypominają wyglądem skrzydła, lubi wysoką wilgotność oraz częste podlewanie i zraszanie. W polskich domach można spotkać różne gatunki *Spathiphyllum*, wszystkie z nich są bardzo pożyteczne, ponieważ potrafią usunąć z powietrza toksyny: aceton, amoniak, benzen, formaldehyd, ksyloł czy toluen.

### **Uprawa - wymagania i pielęgnacja**

Skrzydłokwiat jest rośliną niewymagającą i łatwą w uprawie. Uwielbia dużą wilgotność powietrza, dlatego konieczne jest jego częste zraszanie.

**Stanowisko**-Roślina preferuje stanowiska jasne, jednak nie bezpośrednio nasłonecznione. Latem temperatura powinna utrzymywać się w granicach 18-22 st C, zimą 16-18 st C.

Skrzydłokwiat przesadzamy wiosną każdego roku. Podłoże powinno być żyzne, próchnicze, luźne, przepuszczalne, stale lekko wilgotne o odczynie lekko kwaśnym. Na dnie doniczki warto usypać kilkucentymetrową warstwę drenażu, który będzie zapobiegał zaleganiu wody w strefie rozwoju korzeni.

**Podlewanie**-W okresie letnim podlewamy 2-3 razy w tygodniu.

Zimą podlewanie należy ograniczyć. Skrzydłokwiat bardzo dobrze znosi chwilowe przesuszenie. W okresie intensywnego wzrostu zasilamy roślinę raz w tygodniu płynnym nawozem wieloskładnikowym do kwitnących roślin doniczkowych, stosując 1/4 zalecanej dawki.

Skrzydłokwiat nie znosi przeciągów, bezpośredniego nasłonecznienia oraz zbyt wysokiej temperatury. Wilgotną ściereczką należy regularnie usuwać kurz z liści, aby roślina mogła oczyszczać



## Zielistka



Popularne rośliny oczyszczające powietrze to także zielistki. Są one niedrogie i łatwe w uprawie, mają ciekawy wygląd oraz potrafią pochłaniać dwutlenek węgla, benzen i ksylen. Jonizują powietrze, niwelując skutki pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez sprzęt elektroniczny.

**Stanowisko**-Przede wszystkim tak jak inne kwiaty, tak i zielistka, by rosnąć, potrzebuje wody i światła. Jednak nie można stawiać jej bezpośrednio w pełnym słońcu, gdyż liście zaczną opadać. Nie będzie też dobre dla zielistki miejsce całkiem zacienione, które może spowodować schnięcie końców liści, a także małych zielistek rosnących na pędach.

**Podlewanie**-W doniczce na parapecie, na komodzie i pod sufitem – tu zielistka będzie czuła się najlepiej. Roślina ta uwielbia zraszanie, choć jest wytrzymała na suszę. Podleamy ją dopiero w momencie, gdy wierzchnia warstwa ziemi będzie już mocno przesuszona.

Gdy zobaczymy brązowiejące końcówki liści, może to być oznaka, że kwiat ma zbyt mokro. Takie końcówki należy koniecznie usunąć.

Zielistka najlepiej rozwija się w temperaturze pokojowej, zatem optymalna temperatura do prawidłowego rozwoju to ok. 20°C.

**Rozmnażanie zielistki.** Zabieg ten nie wymaga od nas większego zaangażowania. Wystarczy małe zielistki odłączyć od rośliny macierzystej i trzymać w pojemniku z wodą, dopóki nie wypuszczą korzeni. Innym sposobem jest posadzenie małych zielistek bezpośrednio do przepuszczalnej ziemi (z dodatkiem ukorzeniacza).

**Nawozimy** roślinę głównie nawozami uniwersalnymi przeznaczonymi dla roślin doniczkowych. Takie nawozy powinny posiadać optymalną kompozycję mikro- i makroelementów, które zapewniają doskonały wzrost rośliny oraz jej intensywny kolor. Warto wybrać nawóz dla roślin o ozdobnych liściach.

## Grubosz



Według mistrzów feng shui wszystkie rośliny emitują niewidzialną pozytywną energię. Dzięki niej mamy dobre samopoczucie, czujemy się zdrowi i spokojni. Wiadomo też, że im roślina ma pełniejszy kształt i bardziej zwarty pokrój, tym lepiej czujemy się w jej towarzystwie. Warunek ten spełnia drzewko szczęścia. Wg **feng shui** obecność grubosza drzewiastego w mieszkaniu poprawia nastrój, a także pomaga zamkniętym w sobie ludziom otworzyć się na świat.

Uważa się też, że obecność drzewka szczęścia sprzyja fortunie.

**Drzewko szczęście pochodzi z suchych i gorących obszarów Afryki Południowej.** Sukulent zaliczany jest do grona rodziny gruboszowatych. Drzewko ma silne rozgałęzienia, osiąga wysokość 2 m, ale tylko w naturalnym środowisku. **W warunkach domowych dorasta do 1 m** i umożliwia swobodne formowanie. Rośnie bardzo wolno, posiada płaskie, mięsiste i błyszczące liście. **Gruby drewniany pień oraz liście służą do magazynowania wody.** Roślina potrafi zebrać jej duże ilości, a to pozwala jej przetrwać nawet bardzo długie okresy suszy.

Popularne drzewko szczęścia niestety jest trujące dla kotów oraz psów. Nie wyróżnia się co prawda wysokim stopniem toksyczności.

Na zakończenie, podsumowując,

Rośliny w naszym otoczeniu spełniają rolę oczyszczacza powietrza, podnoszą wilgotność w pomieszczeniu.

Na uwagę zasługują również inne walory, które wpływają na nasze samopoczucie. Wzrasta koncentracja, nasza produktywność (naukowcy podczas badań oszacowali, że w pomieszczeniach gdzie znajduje się dużo roślin produktywność wzrasta do 20%). Zwiększają motywację i zażyłość z wykonywaną pracą.

Roślinna terapia, poprzez ich uprawę przewraca spokój, równowagę psychiczną oraz powoduje zmniejszenie stresu. Uprawa roślin to także nauka cierpliwości, odpowiedzialności.

Dla ludzi starszych, seniorów może być niezwykle istotnym elementem ich aktywizacji, zachęty do upiększania swojego otoczenia, wpływając jednocześnie na poprawę swojego samopoczucia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.