

## SŁÓW KILKA O ROŚLINACH DONICZKOWYCH

### Dzień dobry :)

Dzisiaj opowiem Wam o roślinach doniczkowych i dlaczego każdy z nas powinien się nimi otaczać.



Dobrze zadbane roślinki w naszym otoczeniu to nie tylko piękna, atrakcyjna ozdoba umożliwiająca nam kontakt z naturą nawet, gdy nie możemy wyjść z domu ☺, czy dopełnienie wnętrza, wpływające na to, że czujemy się w nim bardziej przytulniej. To przede wszystkim sposób na lepsze samopoczucie i poprawę zdrowia.

Roślinki trzymane w domu regulują poziom wilgotności w otaczanym powietrzu, pochłaniają szkodliwe substancje, toksyny a nawet niektóre z nich zwalczają bakterie, wirusy i grzyby poprzez wydalenie różnych związków chemicznych tzw. roślinnych antybiotyków. Ale, żeby zadziałały trzeba poznać ich właściwości i wybrać odpowiednie.

## **Do roślin niwelujących w naszym otoczeniu szkodliwy wpływ środowiska można zaliczyć kwiaty doniczkowe:**

- **Dostarczające tlen** - zwłaszcza tam, gdzie przebywa więcej osób i wzrasta stężenie dwutlenku węgla. Dobrze jest w takich pomieszczeniach trzymać m.in. Alturium, Daktylowiec Niski, Skrzydłokwiat, Scindapsus. Należy jednak pamiętać, że kwiaty produkują tlen w wyniku fotosyntezy, a więc nocą przy braku światła fotosynteza ustaje a wraz z nią produkcja tlenu. Dlatego do sypialni proponuję wstawienie roślin tzw. nocnych producentów tlenu, a należą do nich:
  - Aloes (mój ulubiony☺bo dobry na wszystko),
  - Storczyk (ten mi się najbardziej podoba ☺),
  - Sansewieria Gwinejska,
  - Kaktus Bożonarodzeniowy.
- **Oczyszczające powietrze z toksyn** (naturalne filtry powietrza☺) - jednocześnie pochłaniające drobnoustroje chorobotwórcze. Do tych roślin należą: **fikus Beniamina, paprocie, palmy, jak również bluszcz i Difenbachia** (te ostatnie niestety są trujące i nie należy trzymać ich tam, gdzie przebywają dzieci i zwierzęta, chyba, że w trudno dostępnych miejscach). Do roślin idealnie oczyszczającymi powietrze również należą: **Kalatea Network, Kalatea Makoyana, Kalatea Crimson, Kalatea Shinestar.**
- **Zwiększające wilgotność powietrza** - parująca przez liście woda poprawia jakość powietrza, które zawiera więcej korzystnych jonów ujemnych niż suche powietrze. Do kwiatów doniczkowych najlepiej nawilżających powietrze należą: Szeflera i paproć.
- **Poprawiające samopoczucie** - wydalone przez rośliny zapachy to skuteczna metoda aromaterapii. Do najbardziej popularnych roślin aromaterapeutycznych należą:

- **Pelargonie** - zdecydowanie silnym zapachem charakteryzują się odmiany geranium. Łagodzą zmienne stany emocjonalne oraz przeciwdziałają depresji.
- **Gardenia** - jej zapach dodaje optymizmu i radości życia, działa wspomagająco przy wychodzeniu z depresji.
- **Jaśmin lekarski** - jego woń ma działanie relaksujące, pobudzające i antydepresyjne.
- **Drzewka pomarańczowe i cytrynowe** - zmniejszają uczucie tremy i lęków, wyciszają, ale nie otepiają, przeciwnie - poprawiają koncentrację, nastrój, wyzwalają energię życiową.



**Warto również hodować rośliny doniczkowe ze względu na ich właściwości zdrowotne.** Do najbardziej znamienitych (moim zdaniem i pominę dzisiaj temat ziół ☺) można zaliczyć już wspomniane:

- **Aloes**, którego miąższ to idealne lekarstwo na rany, stłuczenia, owrzodzenia a nawet egzemy ponieważ posiada właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne. Liście natomiast zawierają składniki o właściwościach odtruwających organizm i wzmacniających odporność.

- **Żyworódka**, jest bogatym źródłem cennych makro- i mikroelementów, takich, jak cynk, miedź, potas, wapń, żelazo. Ma działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze i antygrzybiczne, stymuluje układ immunologiczny (odpornościowy). Często nazywana domową apteczką, zarówno do użytku zewnętrznego, jak i wewnętrznego.

Ponadto również zielony kolor roślin działa na nas odprężająco i relaksująco. Wywierając kojący wpływ na nasz układ nerwowy, korzystnie wpływa na znużony, przepracowany umysł, daje wytchnienie zmęczonym oczom ☺.

**Jeżeli jednak nie macie zbyt wielu roślin w swoim otoczeniu, to postarajcie się częściej chodzić na spacer i przebywać na łonie dzikiej natury, korzystając z ogólnodostępnych bogactw ☺.**

Pozdrawiam:

Alina Tyda☺

