

## Projekt: „Zmieniamy się dzisiaj dla lepszego jutra. Rozwój ŚCDN dla proekologicznej zmiany”



Pierwszy dzień ekologiczny w ŚCDN – 4.04.2023 r.

*Ciągle się jeszcze uczę*  
Michał Anioł



## Hortiterapia to wpływ roślin na zdrowie człowieka.

Rośliny odgrywają ważną rolę w życiu człowieka. Od najdawniejszych czasów stanowią źródło pożywienia, służą jako materiał budowlany, odzież, lekarstwo. Tworzą nasze naturalne środowisko, dostarczają nam niezbędnego do życia tlenu.



## Rośliny upiększają otoczenie i ożywiają przestrzeń



Żywe rośliny nadają kolor wnętrzu i ożywiają jałowe, monotonne otoczenie. Trend ozdabiania wnętrz kwiatami wrócił. Ozdabiamy miejsca, w których przebywamy na co dzień roślinnością. **Kolor zielony wpływa na nasze nerwy kojąco.** Kojarzy się nam ze zdrowiem, młodością i witalnością. Daje poczucie harmonii i odpoczynku dla skołatanych nerwów. Zieleń **wprowadza do wnętrza równowagę**, dlatego też jest najczęściej wybieranym kolorem przez dekoratorów wnętrz.

## Kwiaty to doskonały odświeżacz powietrza



Zapach świeżych kwiatów lub żywej choinki podczas świąt jest niezastąpiony. Rośliny, które naturalnie zawierają w sobie dużą zawartość zapachów np. róże, konwalie, frezje i lilie wprowadzą do wnętrza cudowny zapach, który może stać się naturalnym odświeżaczem powietrza. Wygląd kwiatów jest przyjemny dla oka, dodatkowo zapewniają nam doznania zapachowe. Delikatna, słodka woń ukoi nerwy, zapewnia nastrój. Kobiety lubią roślinne aromaty i stawiają na kosmetyki i perfumy z dodatkiem kwiatów.

## Rośliny oczyszczają powietrze



Oprócz walorów zapachowych, **rośliny oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń**. Powietrze w naszym mieszkaniu nie zawsze jest idealne, a czasem nawet zagraża zdrowiu. Rośliny nie tylko pochłaniają wiele toksycznych związków, CO<sub>2</sub> zamieniają na tlen, który pozwala nam oddychać. Istnieje kilka gatunków roślin, które powinny znaleźć się w każdym mieszkaniu i miejscu pracy, ponieważ najskuteczniej oczyszczają powietrze. Warto zaopatrzyć się choć w jeden z tych gatunków, aby cieszyć się powietrzem o lepszej jakości.

## Rośliny sprawdzą się w kuchni



Świeże zioła w doniczkach to konieczność w kuchni każdego miłośnika gotowania. Dania z dodatkiem ziół, kwiatów smakują o wiele lepiej i nadają potrawie wyjątkowego smaku i aromatu. Świeża bazylia w spaghetti, aromatyczna mięta w herbacie lub danie udekorowane jadalnymi kwiatami. Warto założyć własny przydomowy ogródek, aby hodować zioła, kiełki, a nawet drzewka owocowe np. cytryny.

## Rośliny poprawiają nastój i uspokajają



**Przebywanie wśród zieleni i obserwowanie roślin uspokaja i dodaje nam energii.** Zatrzymaj się na moment i przypatrz się kwiatom, które masz w domu. Zwróć uwagę na szczegóły takie jak kształt i kolor liścia rośliny. Po chwili z pewnością poczujesz jak spokój wypełnia Twoje ciało, a stres mija. Nawet jeśli nie masz „ręki do roślin” warto zaopatrzyć się w choć parę gatunków, które dobrze znoszą zaniedbania.

## Rośliny to doskonałe hobby



**Pielęgnacja roślin** doniczkowych w mieszkaniu lub dbanie o przydomowy ogródek to świetne i **relaksujące hobby**. Jeśli masz nadmiar czasu wolnego, możesz zająć się kolekcjonowaniem i pielęgnacją różnych okazów roślin. Podlewanie, przesadzanie i rozmnażanie roślin może okazać się ciekawym i wciągającym zajęciem, które sprawia satysfakcję i redukuje stres. Może odkryjesz w sobie umiejętności i pasję, o której wcześniej nie miałeś/łaś pojęcia.

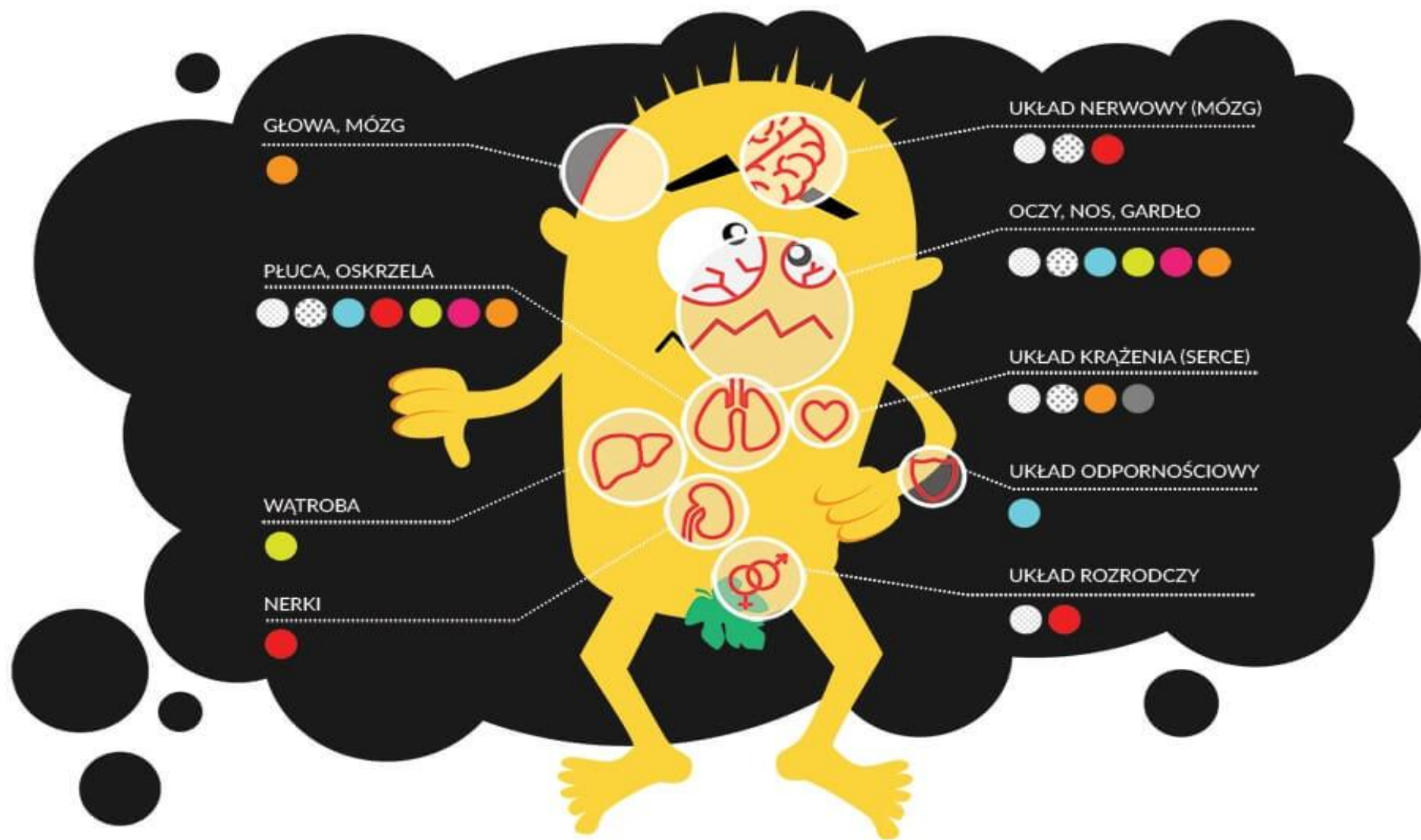


## Rośliny, środek przeciwko złu

Amerykański naukowiec Bill Wolverton pierwszy zwrócił uwagę na właściwości **fitoremediacji**, jakie posiadają rośliny. Termin pochodzi od greckiego wyrazu phyton – roślina oraz łacińskiego remedium – środek przeciwko złu. Oznacza **zdolność do jednoczesnego pobierania wielu różnych zanieczyszczeń, metali i związków organicznych z podłoża, powietrza obok zanieczyszczających gazów, jak również z pyłów zawieszonych.**

Jednym ze sposobów działania jest pobieranie przez rośliny substancji, którą wbudowuje w swoje tkanki (dwutlenek azotu) bądź zamienia w związki obojętne dla zdrowia. Duże znaczenie mają znajdujące się w podłożu mikroorganizmy, które wraz z systemem korzeniowym roślin są w stanie w znacznym stopniu neutralizować szkodliwe substancje.

W naszej strefie klimatycznej zimą często występuje **smog**. Lekarze alarmują, by w dniach, w których ilość pyłów zawieszonych w powietrzu znacząco przekracza normę, nie wychodzić z domu. Te czynniki sprawiają, że dużą część naszego życia, zarówno zawodowego, jak i prywatnego spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach. Nie każdy z nas zdaje sobie sprawę z tego, że w pomieszczeniach powietrze jest równie mocno, a często nawet bardziej, zanieczyszczone niż na zewnątrz.



## Wpływ zanieczyszczeń powietrza na zdrowie człowieka

- PM2.5
- PM10
- OZON (O<sub>3</sub>)
- TLENKI AZOTU (NO, NO<sub>2</sub>)
- BENZEN (C<sub>6</sub>H<sub>6</sub>)
- BENZO(A)PIREN (B(A)P)
- DWUTLENEK SIARKI (SO<sub>2</sub>)
- TLENEK WĘGLA (CO)

## Rośliny, środek przeciwko złu

Część szkodliwych substancji pochodzi z zanieczyszczeń zewnętrznych, które przedostają się do wnętrza poprzez stosowanie w systemach filtrujących i klimatyzacji starych i niekonserwowanych filtrów. Głównym zanieczyszczeniem są jednak substancje uwalniane z klejów, tapet, dywanów, zasłon, mebli czy izolacji. Nie możemy również zapomnieć o kurzu, bakteriach, rozkruszkach, czy odpadach grzewczych. Lista uwalnianych zanieczyszczeń jest długa: formaldehydy, dym papierosowy (zawiera do 900 szkodliwych substancji), czad, tlenki azotu, dwutlenek węgla, toluen i benzen czy ksylen. Coraz częściej mówi się o tzw. „**elektrosmogu**”. Zjawisko to nie zostało jeszcze dostatecznie zbadane, ale budzi coraz więcej niepokoju. Ze względu na to, że we współczesnych czasach wytwarzamy ogromne ilości promieniowania elektromagnetycznego o różnej częstotliwości, możemy mówić o czymś w rodzaju zanieczyszczenia elektromagnetycznego, które wytwarzane jest przez dziesiątki sprzętów codziennego użytku, takich jak telewizory, komputery, lodówki czy stacje radiowe.

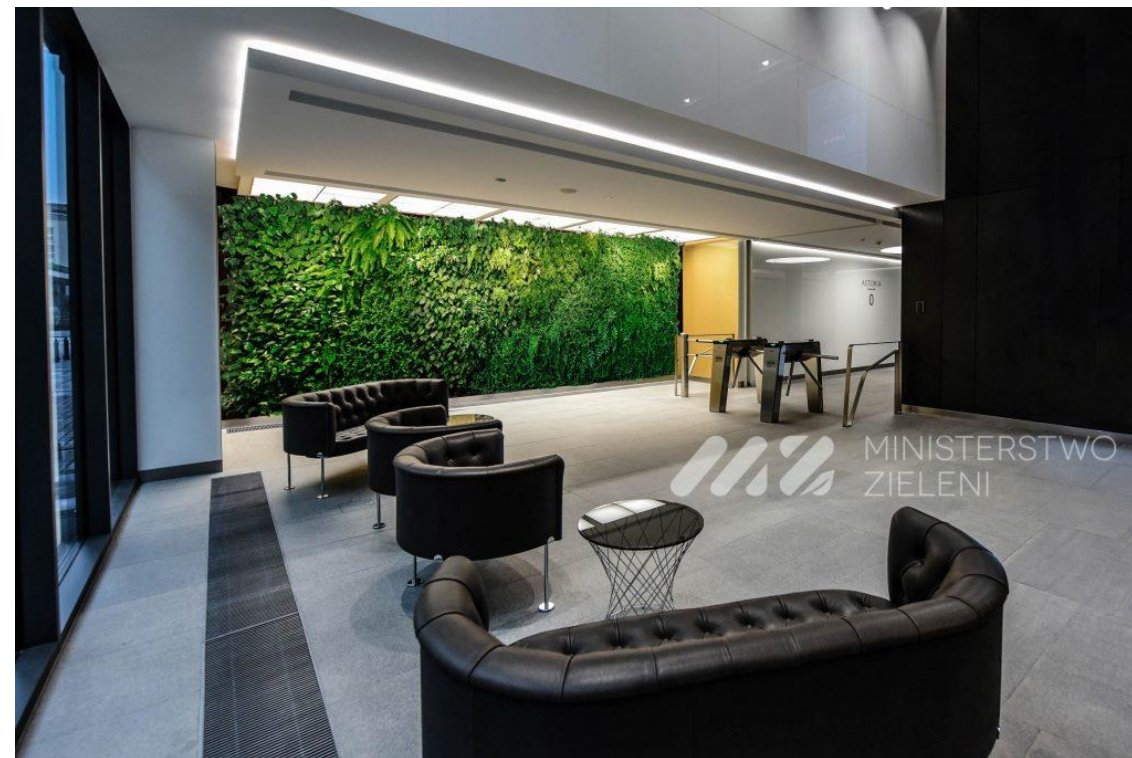
Wpływ powyższych czynników na zdrowie i samopoczucie człowieka jest na tyle duży, że WHO uznało opisane powyżej zaburzenie za jednostkę chorobową tzw. **chorobę budynku (Sick Building Syndrome)**. Jej objawami są: **apatia, rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji, ból i zawroty głowy, a nawet swędzenie i pieczenie skóry.**

## Rośliny we wnętrzach - green liver – zielona wątroba.

Rośliny we wnętrzach oczyszczają powietrze, zwiększają wilgotność powietrza oraz ilość zawartego w nim tlenu, obniżają temperaturę, poprawiają koncentrację i samopoczucie. Badania (Uniwersytet w Cardiff, Uniwersytet w Exeter i Uniwersytet Groningen) dowodzą, że **biuro wzbogacone o rośliny zwiększa zadowolenie przebywających w nim pracowników i podnosi ich produktywność o 15 procent.**

Najbardziej znane wyniki, badań prowadzone przez naukowców z NASA w 1989 r., wskazały 18 roślin, które najskuteczniej oczyszczają powietrze. Do grupy tej zaliczono: Skrzydłokwiat, Daktylowiec niski, Nefrolepis wyniosły, Nephrolepis obliterata, Zielistkę Sternberga, Aglaonemę, Palmę bambusową, Figowiec Benjamina, Epipremnum złociste, Anturium Andrego, Liriope szafirkowatą, Rapis wyniosły, Gerberę Jamesona, Dracenę wonną, Bluszcz pospolity, Sansewierię gwinejską, Dracenę odwróconą i Chryzantemę wielkokwiatową.

## Rośliny w otoczeniu



Roślin, mają **pozytywny wpływ na zdrowie, samopoczucie i oczyszczają powietrze**. Warto mieć w domu i w miejscu pracy jak najwięcej zielonych wysp. **Zaleca się trzymanie w pomieszczeniu o powierzchni 25 m<sup>2</sup> minimum pięciu roślin w doniczkach o średnicy 25-30 cm**. Nawet jeden egzemplarz wpływa pozytywnie na komfort naszego życia. Współczesna moda w aranżacji wnętrz skupia się na zaaranżowaniu roślin we wnętrzach naszych domów i biur. Świetne rozwiązanie stanowią wielko powierzchniowe **zielone ściany**. Stanowią idealne rozwiązanie pozwalające na wprowadzenie do niewielkiej przestrzeni dużej ilości zieleni.

## Kojąca zielen



**Zieleń uspakaja, koi oczy, a według naukowców kolor ten poprawia pracę płuc i krążenie krwi.**

Sztuka aranżacji przestrzeni – feng shui – zwraca również uwagę na kształty liści. Te okrągłe, cienkie i miękkie łagodnie wydzielają energię, liście twarde, ostre i szpiczaste – prowokują do działania.

Kwiaty to nie tylko ładny widok i przyjemny zapach, ale również dobroczynny wpływ na Nasze zdrowie. Potrafią **dodać energii, poprawić humor, pomóc w depresji i oczyścić powietrze ze szkodliwych substancji.** Które rośliny korzystnie wpływają na zdrowie?

## Czyste powietrze



**To, czym oddychamy, wpływa na Nasze samopoczucie, kreatywność i zdrowie. Rośliny są naturalną oczyszczalnią dwutlenku węgla, która wydziela potrzebny do życia tlen.**

Rośliny wydzielają tlen za dnia, w nocy fotosynteza ustaje. Powodem jest brak światła. Dlatego odradza się stawianie kwiatków w sypialni. Wyjątek stanowi aloes drzewiasty, kaktus bożonarodzeniowy, kaktus wielkanocny, sansewiera gwinejska i storczyk, które to właśnie nocą pochłaniają dwutlenek węgla, a wydzielają tlen.

Zbyt suche powietrze nie sprzyja naszemu zdrowiu. Rośliny do przyrostu 1g potrzebują od 200 do 2000 gramów wody, która po oddaniu swej cennej energii wyparowuje przez liście i poprawia jakość powietrza. Do najlepszych, naturalnych nawilżaczy należy szeflera i paproć.

## Korzystne działanie roślin - przykłady



**Niektóre rośliny oczyszczają powietrze ze szkodliwych substancji chemicznych.** Syntetyczne tkaniny, kleje, lakiery mogą powodować: bóle głowy, łzawienie oczu, zmęczenie, podrażnienie błon śluzowych nosa i gardła, alergie oraz astmę. Odpowiednie rośliny skutecznie potrafią zniwelować te niekorzystne działania.

**Rośliny wydzielają lotne substancje (fitoncydy), które zwalczają bakterie, wirusy i grzyby.**

- **Paproć Nefrolepis** – rozkłada szkodliwe związki chemiczne, nawilża i ujemnie jonizuje powietrze, przywraca równowagę.
- **Geranium** – wydziela fitoncydy.
- **Zielistka Strengera Chlorophytum** – dodaje energii, poprawia humor, oczyszcza powietrze.
- **Drzewko cytrynowe i pomarańczowe** – poprawia nastrój, wyzwala pozytywną energię.
- **Bluszcz** – filtruje powietrze, pobudza kreatywność, działa optymistycznie.



## Ach, jak pachnie!



**Przyjemny zapach pobudza zmysły i poprawia samopoczucie.** Miłą woń wydzielają nie tylko kwiaty, ale i odpowiedzialne za aromat substancje znajdujące się w: liściach, pędach, korzeniach, owocach i nasionach.

- **Jaśmin lekarski** – to roślina o nadzwyczaj mocnym zapachu w okresie kwitnienia. Przyjemna woń relaksuje i działa antydepresyjnie.
- **Drzewko cytrynowe i pomarańczowe** – zapach liści i kwiatów działa uspakajająco, poprawia koncentrację, pobudza do działania, zmniejsza tremę i lęki.
- **Gardenia** – działa antydepresyjnie, dodaje radości życia i dużej dawki optymizmu.
- **Pelargonie** – w szczególności polecana odmiana geranium, która działa antydepresyjnie, łagodzi zmienne stany emocjonalne.

## Piękna i bestia, rośliny trujące - przykłady



To co piękne bywa również niebezpieczne, niektóre rośliny doniczkowe zawierają substancje trujące.

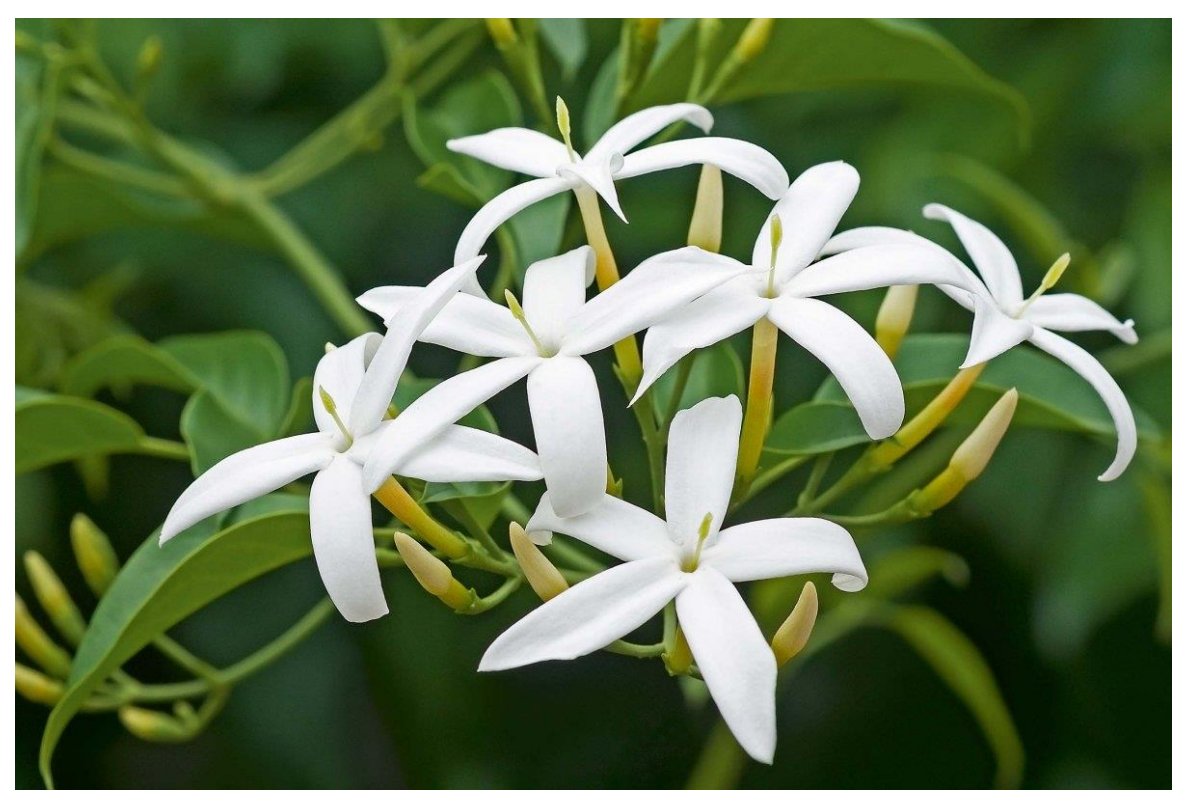
- **Difenbachia** – o pięknych, dużych, zielonych liściach, która pochłania większość toksyn, może być niebezpieczna. Uszkodzenie liści może powodować stan zapalny skóry, swędzenie i pieczenie. Dostanie się soku rośliny do oka objawia się silnym bólem, łzawieniem i skurczem powieki.
- **Filodendron** – roślina śmiertelnie trująca dla kotów, u których poza podrażnieniem błon śluzowych dochodzi do zaburzenia funkcjonowania nerek. W przypadku ludzi długi kontakt z tą rośliną powoduje dermatozę (choroby skóry). Spożyta wywołuje ból głowy, pieczenie jamy ustnej, bóle brzucha, ślinotok i czasem biegunkę.
- **Oleander pospolity** – spożyty już po 2-3 godzinach może spowodować śmierć. Trująca jest cała roślina.
- **Kliwia pomarańczowa** – objawy: ślinotok, biegunka i wymioty. Spożyta w większych dawkach prowadzi do zapaści i śmierci.

## Rośliny doniczkowe wokół Ciebie zwiększają kreatywność



**Rośliny doniczkowe w pomieszczeniu, w którym pracujesz, sprzyjają Twojej kreatywności!**  
W jaki sposób? Łatwiej w ich obecności wyrwać się z rutyny i myśleć poza schematem.  
Naukowcy z Uniwersytetu w Exeter odkryli, że **kreatywność badanej grupy pracującej w pomieszczeniach z roślinami wzrosła o 45 procent w porównaniu do osób, które pracowały w pomieszczeniach bez roślin! Imponujące!**

## Rośliny poprawiają nastrój



Czy kiedy jesteś w miejscu, gdzie są rośliny, Twój **nastrój jest wyraźnie lepszy**? W szkole mówili, że kolor zielony uspokaja (nauczyciele w podstawówce twierdzili, że to dlatego tablice w klasach były zielone, 😊) Przeprowadzono badania, które wykazały, że **istnieje związek pomiędzy roślinami w pomieszczeniach a poprawą nastroju u osób, które w tych pomieszczeniach przebywają**. Osoby te oceniały, że czują się bardziej pewne siebie oraz mający dużo energii (w porównaniu z osobami z pomieszczeń bez roślin).

## Rośliny zwiększają komfort życia



Zielone akcenty w domu nie tylko czynią nasze **otoczenie przyjemniejszym**. Wicie na pewno, że rośliny oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń, **podnoszą także jego wilgotność i zmniejszają ilość alergenów krążących wokół nas**. Czy to ma wpływ na nasze życie? No jasne!

## Rośliny redukują stres



Badania opublikowane w amerykańskim magazynie Preventive Medicine wykazały, że **umieszczenie rośliny w sali szpitalnej zmniejsza stres u pacjentów**. Szpital to miejsce, w którym trudno odnaleźć spokój ducha, więc pomyślcie, jakie działanie mają rośliny w naszych domach! Od samego przebywania w pokoju z roślinami powinniśmy wchodzić w stan permanentnego rozluźnienia i relaksu.

Czemu nie zawsze tak jest? Bo brak nam uważności.

## Rośliny sprzyjają trenowaniu uważności



Opieka nad roślinami domowymi wymaga od nas czasu i uwagi, to szansa na odnalezienie spokoju. Kiedy sięgasz po konewkę, odłóż telefon i zapomnij na chwilę o korkach podczas powrotu do domu, albo o zakupach, które trzeba zrobić. Pomyśl o roślinie, którą podlewasz, niech wszystko inne na chwilę przestanie mieć znaczenie. Jeśli uważnie się jej przyjrzyj, dostrzeżesz czy naprawdę potrzebuje podlewania? A może raczej warto dziś zrosić jej liście? Czy jest w dobrej kondycji, czy raczej gałązki zwisające nad kaloryferem wyglądają marnie? Może znajdziesz jej inne miejsce? Roślina to żywa istota, która ma swoje potrzeby, a Ty możesz spróbować je odczytać.

**Uważność czy mindfulness** to modne określenia. Szukanie okruchów szczęścia w małych codziennych czynnościach, to droga do spokoju ducha i sposób na odważne patrzenie w przyszłość.

Nieważne, czy lubisz paprotki, bluszcze, skrzydłokwiaty czy sukulenty. Wszystkie rośliny wpływają znacząco na nasze życie! Zacznij od jednej, przyglądaj jej się i traktuj jak towarzysza. Odwdzięczy się po wielokroć!

## Zieleń uspokaja



Od dawna wiadomo, że przebywanie wśród zieleni **wycisza i regeneruje siły**. Przekonaj się na własne oczy, ustawiając dowolną zielonolistną roślinę doniczkową w salonie lub miejscu do pracy. Szczególnie uspokajające działanie mają gatunki o łagodnym obrysie liścia, a do takich należą między innymi: aspidistra wyniosła, epipremnum złociste, figowiec benjamina czy filodendron. Pozytywną energię mogą przynieść zadbane paprocie i drzewka cytrusowe.



## Rośliny przynoszą pożytek w kuchni

**Zioła w doniczkach to obecnie "must have"** (tłum: obowiązkowa pozycja) niemal wszystkich miłośników gotowania. Moda czy nie moda – praktyka podpowiada, że potrawa z dodatkiem świeżych ziół i własnoręcznie wyhodowanych kiełków lub warzyw (np. pomidorków koktajlowych) smakuje o niebo lepiej. Niemniejszą radość przynosi posiadanie własnego drzewka cytrusowego. Kiedy zaczniesz obradzać w owoce, możemy je dodać na przykład do ulubionego drinka.



## Korzyści z posiadania roślin

Już od dawna wiadomo, że rośliny mają pozytywny wpływ na fizyczną i psychiczną kondycję człowieka. Wiele gatunków roślin doniczkowych poprawia jakość powietrza oraz stanowi **naturalny nawilżacz i klimatyzator**. Dodatkowo rośliny mogą stanowić **element dekoracyjny i poprawiać nam nastrój**. Opieka nad doniczkowymi towarzyszami niejednokrotnie **zmniejsza stres i agresję**. **Proste czynności jak sadzenie czy też podlewanie może stanowić sposób na utrzymywanie sprawności fizycznej i psychicznej**. **Sz szczególnie w przypadku w przypadku osób starszych, schorowanych i samotnych.**

Warto jednak pamiętać, że istnieją gatunki trujące, których powinniśmy unikać, szczególnie gdy w domu przebywają dzieci i zwierzęta. Wpływ roślin na nasze samopoczucie jest niepodważalny. Dzięki temu wpisowi dowiesz się, co warto postawić na parapecie. Zarówno jako element dekoracyjny, jak i prozdrowotny.

## Jak rośliny wpływają na nasze zdrowie?



Szereg badań naukowych dowodzi, że przebywanie w pomieszczeniach, w których są rośliny zielone ma **dobroczynny wpływ zarówno na nasze ciało jak i umysł**. Codzienna pielęgnacja kwiatów może stanowić **źródło relaksu, poprawy nastroju i koncentracji, redukcji bólu głowy i niewielkiej, ale jakże istotnej dawki ruchu**. Badania dowodzą, że **osoby przebywające w biurach i klasach, w których znajdują się rośliny, rzadziej skarżą się na bóle głowy, choroby gardła, łatwiej im się skoncentrować i deklarują lepsze samopoczucie**. **Kolor zielony stanowi naturalne ukojenie dla nerwów i zmęczonych oczu**.

Niektóre gatunki mają właściwości lecznicze. **Geranium to naturalny środek przeciwbakteryjny i przeciwwirusowy, a aloes łagodzi dolegliwości skórne i poparzenia słoneczne**. Jeżeli lubimy aromaterapię, możemy zakupić kwiaty o różnorodnych aromatach. Warto również hodować na swoim parapecie zioła, a nawet warzywa. Świeży dodatek wpłynie na jakość i aromat przygotowywanych potraw i dostarczy organizmowi cennych witamin a także makro- i mikroelementów.

## Rośliny oczyszczające powietrze



Niektóre gatunki roślin posiadają właściwości **fitoremediacji**, czyli potrafią jednocześnie oczyszczać zarówno glebę, w której rosną np. z metali ciężkich, jak i otaczające powietrze z zanieczyszczeń gazowych i pyłów. Fitoremediacja jest wykorzystywana jako biologiczna metoda oczyszczania środowiska np.: terenów przy autostradach, na hałdach pokopalnianych, ale można ją wykorzystać również w warunkach domowych, ponieważ żaden dostępny w sklepie oczyszczacz powietrza nie ma tylu funkcji.

W naszych domach znajduje się mnóstwo zanieczyszczeń. Część z nich pochodzi ze środowiska zewnętrznego, część to produkty uboczne spalania i oddychania, ale większość najbardziej szkodliwych substancji pochodzi z materiałów budowlanych, klejów, tapet, farb, dywanów, mebli itp. Dodatkowo należy wymienić dym papierosowy, bakterie, grzyby, kurz i promieniowanie elektromagnetyczne. Jest z czym walczyć!

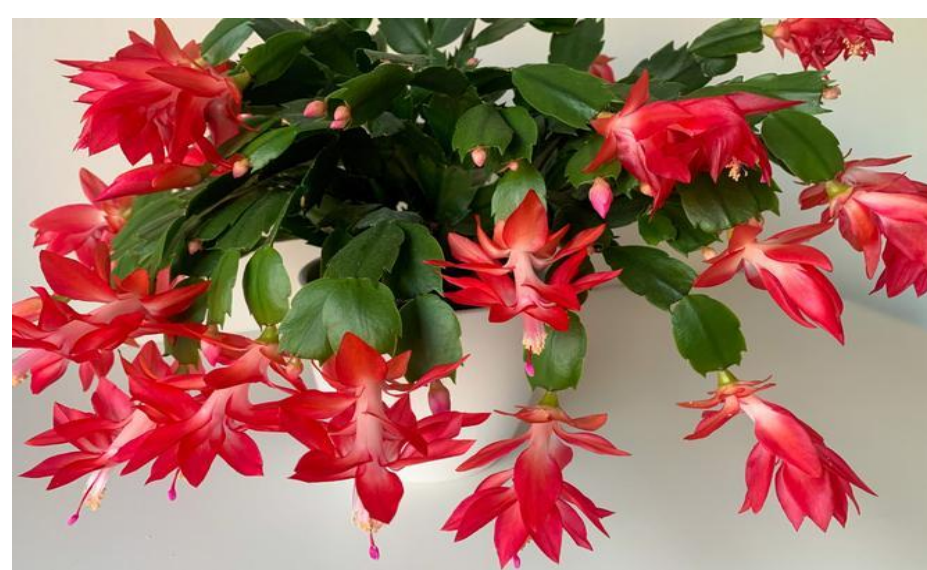
Warto więc zainwestować w tzw. **zieloną wątrobę** (z ang. **green liver**), która pomoże nam walczyć ze szkodliwymi składnikami powietrza. Dodatkowo rośliny w procesie fotosyntezy wytwarzają tlen i pobierają dwutlenek węgla. Należy jednak pamiętać, że do tego procesu potrzebne jest światło słoneczne. W nocy rośliny tylko oddychają, więc tak jak my generują dwutlenek węgla. Z tego powodu **nie zaleca się ustawiania zbyt dużej ilości kwiatów w sypialniach.**

## Rośliny, które najlepiej oczyszczają powietrze. Warto mieć:

- **Skrzydłokwiat** – z ładnymi, ozdobnymi białymi kwiatami,
- **Daktylowiec niski** – jeżeli ktoś lubi palmy to jest to roślina dla niego,
- **Nefrolepis wyniosły** (zwany również wysokim) – bardzo ładna paproć,
- **Nephrolepis obliterata** – piękna pochodząca z Australii paproć,
- **Zielistkę Sternberga** (Czubiasta) – cechują ją ozdobne biało-zielone liście,
- **Aglaonemę** – piękna i łatwa w uprawie,
- **Figowiec Benjamina** – śliczne drzewko o ozdobnych, lśniących liściach,
- **Epipremnum złociste** – najpopularniejsza domowa roślina pnąca,
- **Anturium Andrego** – z charakterystycznymi, czerwonymi kwiatami,
- **Liriopę szafirkową** – azjatycka roślina przypominająca trawę z fioletowymi kwiatami,
- **Rapis wyniosły** (Palma bambusowa) – stosunkowo niewielka, krzaczasta palma,
- **Gerberę Jamesona** – każdy z nas kojarzy gerbery jako kwiaty cięte,
- **Dracenę wonną** (Smokowiec) – elegancka roślina o ozdobnych liściach,
- **Bluszcz pospolity** – wyjątkowo atrakcyjne pnącze,
- **Sansewierię gwinejską** (Wężownica) – charakterystyczna roślina o mięsistych, wzorzystych liściach,
- **Dracenę odwróconą** – efektowne, proste w uprawie drzewko,
- **Chryzantemę wielkokwiatową** – charakteryzuje się pięknymi kwiatami i najczęściej kojarzy się z jesienią.



## Rośliny, które warto mieć c.d.:



Nie jest to lista zamknięta, a wymienione rośliny są jednymi z najczęściej spotykanych w naszych domach. Warto wspomnieć, że **kaktusy kolumnowe doskonale radzą sobie z negatywną jonizacją powietrza**. Kilka odmian kaktusów (np. Bożego Narodzenia), popularne **Storczyki, Aloes i Sanseweria**, mają zdolność pochłaniania dwutlenku węgla i wytwarzania tlenu w nocy. Dlatego te odmiany **możemy bez obaw umieszczać w sypialni**.

Rośliny stanowią też **naturalny klimatyzator i nawilżacz**. Nawilżanie odbywa się poprzez uwalnianie części wody w procesie transpiracji, czyli parowania. Najefektywniej w tym zakresie sprawdzą się palmy i paprocie. **Suche powietrze wpływa negatywnie na skórę i układ oddechowy, warto więc poprawić nieco mikroklimat naszego mieszkania**.

W przypadku gdy mamy małe dzieci, koty lub psy należy uważać przy zakupie roślin. Wśród wymienionej listy najbardziej niebezpieczne są Skrzydłokwiaty, Anturium, Draceny i Bluszcz pospolity. Oprócz tego do roślin trujących zaliczamy popularną Poinsecję (Gwiazdę Betlejemską), Monstere, Krotona, Difenbachię i Cyklamen. Również Aloes może być groźny dla czworonoga. Warto najpierw zapoznać się z właściwościami poszczególnych gatunków i warunkami uprawy.

## Aromaterapia w doniczce



Węch jest teoretycznie najmniej ważnym zmysłem u człowieka. **Szereg aromatów działa motywująco, dodaje energii lub wręcz odwrotnie wycisza i relaksuje.** Tym samym aromaterapia stosowana jest jako uzupełnienie konwencjonalnych terapii i potrafi złagodzić szereg dolegliwości. Najczęściej stosowanymi zapachami są te pochodzenia roślinnego, głównie w formie olejków eterycznych. W przyrodzie najbardziej intensywny aromat wydzielają kwiaty, ale substancje odpowiedzialne za jego powstanie znajdują się również w pozostałych częściach roślin. Dlatego warto pomyśleć o domowej aromaterapii w doniczce w postaci np.:

- **pelargonii** – zapach działa antyseptycznie, przeciwdziała depresji i wahaniom nastroju,
- **jaśminu lekarskiego** – relaksuje i neutralizuje stres,
- **gardenii** – jej zapach działa antydepresyjnie,
- **drzewek cytrusowych** – pachną praktycznie całe rośliny. Ich zapach dodaje energii i poprawia koncentrację. Cytrusy można wyhodować samemu z pestek. Jeżeli je dodatkowo właściwie zaszczepimy możemy doczekać się nawet owoców.

Innym drzewkiem, które może nie pachnie, ale jest bardzo dekoracyjnie i **możemy go również sami wyhodować, jest awokado.** Wystarczy tak pusta butelka, woda i oczywiście pestka, którą zwykle wyrzucamy. Butelkę przecinamy na pół. Do dolnej części wlewamy wodę, tak jak do wazonu. Górną część butelki umieszczamy szyjką do dołu w naszym „wazonie”, tak żeby również pojawiło się w niej trochę wody. Wsadzamy pestkę, dolewamy i wymieniamy na bieżąco wodę i czekamy nawet 2 miesiące, aż wypuści korzenie. Gdy już system korzeniowy jest rozwinięty, a pestka wypuści łodygę, możemy roślinę zasadzić w donicy z ziemią. Domowe sadzenie i pielęgnacja różnych roślin może stanowić wartościową zabawę i naukę dla dzieci

## Zioła i warzywa uprawiane na parapecie

- bazylia,
- majeranek,
- cząber,
- kolendra,
- rzeżucha,
- pietruszka,
- kozłek lekarski,
- kminek lekarski,
- mięta,
- oregano,
- melisa lekarska,
- szalwia lekarska,
- rozmaryn lekarski,
- tymianek pospolity,
- drzewko laurowe,
- szczypiorek.





## Zioła w kuchni



Ważne jest **odpowiednie nasłonecznienie** np. **zioła lubią wystawę południową lub zachodnią**. Pamiętajmy również o odpowiednim nawodnieniu i nawożeniu naszych upraw. Jeżeli chodzi o ziemię to możemy kupić gotową mieszankę przeznaczoną do ziół i warzyw, lub przygotować ją samemu, pamiętając o keramzycie i dodatku kompostu.

Poszczególne gatunki roślin powinny mieć osobne donice. Zwykle doniczkowe zioła i warzywa uprawiamy na balkonie lub w kuchni, ale mogą również dobrze komponować się z wystrojem naszej kuchni. **Własne świeże warzywa i zioła mogą stanowić wartościowy dodatek do ulubionych potraw, a jednocześnie stanowić piękną dekorację.**

## Doniczkowa apteczka, gatunki o właściwościach leczniczych grzybo- i bakteriobójczych

- **Aloes w doniczkach**

aloes zwyczajny, ale również jego „kuzyna”, czyli aloes drzewiasty. Lubią ciepłe i słoneczne stanowiska i umiarkowaną ilość wody. Miąższ aloesu jest bogaty w witaminy i ma właściwości przeciwzapalne. Okłady z aloesu przyspieszają gojenie ran, oparzeń i łagodzą dolegliwości po ukąszeniach owadów. Sok z aloesu ma właściwości przeciwtrądzikowe i nawilżające. Wyciąg z aloesu można również pić. Pomaga na infekcje bakteryjne przewodu pokarmowego, wspomaga leczenie wrzodów żołądka, działa przeczyszczająco i zwiększa odporność. Dla koneserów mogą polecić wino z aloesu, oczywiście spożywane w minimalnych ilościach (łyżka stołowa dziennie). Jest to naturalny sposób na zwiększenie odporności szczególnie w stanach osłabienia organizmu. Pamiętajmy, że aloes jest toksyczny dla czworonogów.

- **Żyworódka i jej właściwości**

Podobnie jak aloes żyworódki należą do sukulentów. Dorastają do ok 1 metr wysokości i charakteryzują się grubymi, soczystymi liśćmi ułożonymi naprzeciwlegle. Preferują jasne stanowiska i umiarkowaną ilość wody. Najwięcej właściwości leczniczych ma żyworódka pierzasta. Zawiera dużo witamin oraz mikro- i makroelementów, dzięki czemu preparaty z tej rośliny mają działanie regenerujące. Wykazuje właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne i antygrzybiczne. Rozgniecione liście stanowią idealny okład w przypadku kataru, bólu głowy i zatok, stłuczeń, kurzajek a nawet zapalenia spojówek. Wykorzystuje się je również w chorobach układu pokarmowego, bólach gardła i chorobach dziąseł.

- **Pelargonia czyli geranium**

Roztarte mają zapach przywodzący na myśl różę, cytrynę i miętę. Roślinę tę stosuje się w łagodzeniu objawów zapalenia ucha i bólu głowy. Działa uspokajająco i odstrasza komary. Wywary pomagają w chorobach układu pokarmowego i infekcjach gardła. Warto dodać również listek do domowych inhalacji. Pelargonie Pachnącą możemy zastosować w postaci dodatków do kąpeli, jako remedium na zapalenia skóry, cerę trądzikową i egzemę.

- **Stewia zamiast cukru**

W przypadku diety, w której musimy ograniczyć ilość cukru, można zacząć uprawiać na domowym parapecie Stewię – naturalny słodzik.

## Do prezentacji użyto materiałów ze stron internetowych

- <https://wieluszki.pl/wplyw-roslin-na-czlowieka/>
- <https://ministerstwozieleni.pl/wplyw-roslin-na-nasze-zdrowie/>
- <https://abcflorysty.pl/dlaczego-warto-miec-zywe-rosliny-w-domu/>
- <https://stylzycia.polki.pl/medycyna-naturalna,ktore-domowe-rosliny-wplywaja-na-nasze-zdrowie,10376349,artykul.html>
- <https://inspekty.pl/5-powodow-dla-ktorych-warto-miec-w-domu-rosliny-doniczkowe/>
- <https://kobieta.onet.pl/dom/salon/dziewiec-powodow-dla-ktorych-warto-miec-rosliny-w-domu/2fbny5>
- <https://krainarozwoju.pl/2018/05/16/czy-rosliny-pozytywnie-wplywaja-na-zycie-czlowieka/>
- <https://www.rme.cbr.net.pl/index.php/archiwum-rme/356-wrzesien-pazdziernik-nr-69/wiadomosci-rolnicze/800-hortiterapia-czyli-zbawienny-wplyw-roslin-na-zdrowie-czlowieka>
- <https://wtzlublin.pl/hortiterapia-czyli-leczenie-ogrodem/>