



Содержание

Предисловие	8
-------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ВРЕМЯ ВПУСТИТЬ РАСТЕНИЯ

В НАШУ ЖИЗНЬ	10
---------------------------	-----------

Глава 1. Достаточно просто быть рядом.....	12
--------------------------------------------	----

Глава 2. Выбираем себе нового зеленого друга.....	16
---------------------------------------------------	----

Где искать?.....	17
------------------	----

Как выбирать?.....	22
--------------------	----

Как определить: здорово ли растение?	27
--------------------------------------------	----

Несем домой.....	31
------------------	----

Глава 3. Синдром дефицита природы.....	33
----------------------------------------	----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЗАБОТА О РАСТЕНИЯХ.....36

Глава 1. Как забота о растениях влияет на нас.....	38
----------------------------------------------------	----

Глава 2. Поливаем.....	41
------------------------	----

Какой водой?.....	41
-------------------	----

Сколько?.....	42
---------------	----

Как часто?.....	43
-----------------	----

Как определить, что растение пора полить?.....	47
------------------------------------------------	----

<i>Распознаем собственные сигналы.....</i>	<i>49</i>
--------------------------------------------	-----------

Ошибки с поливом.....	53
-----------------------	----

Переливаем или пересушиваем?.....	54
-----------------------------------	----

Глава 3. Обеспечиваем подходящие условия	58
------------------------------------------------	----

Свет	59
------------	----

<i>Индивидуальные особенности есть не только у растений... 68</i>	
-------------------------------------------------------------------	--

Температура.....	71
------------------	----

Влажность.....	74
----------------	----



Глава 4. Пересаживаем	80
Кого и когда пересаживать?.....	82
Подбираем горшок.....	83
Подбираем грунт	88
Непосредственно пересадка.....	92
Глава 5. Подкармливаем.....	97
Глава 6. Содержим в чистоте.....	102
Глава 7. Лечим.....	104
Вы обнаружили вредителей, что делать?	106
Другие болезни	110
Не всех удастся спасти	112
Глава 8. Выращиваем из семян.....	114
Горошек	117
Авокадо.....	119

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. УЮТНЫЙ ДОМ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ РАСТЕНИЙ	122
Глава 1. Создаем красоту.....	124
Глава 2. Идеальные растения или плантпозитив	133
Глава 3. Растения для новичков	138
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	141
Заключение.....	142

Предисловие

*Она была розой
В руках тех,
Кто не собирался
За ней ухаживать.*

Рупи Каур



Эта книга о любви. Любви к растениям и любви к себе.

В современном мире, где продажи антидепрессантов и противотревожных препаратов увеличиваются с каждым годом, нам всем нужен уголок спокойствия и безопасности. Из этой книги вы узнаете, как несколько домашних растений могут превратиться для вас в терапевтический сад, который даст вам отдых, радость, научит заботиться о себе и о других.

Эта книга о том, как ухаживать за растениями так, чтобы они жили долго и счастливо.

Как физик везде видит физические законы, а химик воспринимает мир как набор химических реакций, так и я во всем, что делаю, вижу психологию (а я — психолог, как вы, наверное, уже догадались).

Психология уже давно изучает, как растения влияют на человека, и пришла к однозначным выводам: хорошо. В этой книге я постаралась собрать самые интересные данные, которыми на сегодняшний день обладает наука. Также вы

узнаете, как психологи со всего мира используют растения для того, чтобы наша жизнь становилась лучше. Вы убедитесь в том, что любой контакт с ними принесет вам пользу, а если вы научитесь заботиться как следует о ваших зеленых друзьях, то результат превзойдет все ваши ожидания.

Когда у меня начала появляться система в уходе за растениями, я стала все чаще замечать, насколько забота о цветах пересекается с темами, которые мы с клиентами поднимаем на психологических консультациях. Часто это одни и те же процессы. Мне захотелось рассказать об этих параллелях, например о том, как связан полив растений и нарушения пищевого поведения, о бодипозитиве и плантпозитиве. В книге я расскажу о том, как, зная свои особенности, можно организовать работу, подстраховать себя от ошибок и многое другое.

Здесь будет много практических советов, я расскажу вам об основах выращивания растений дома. В этом вопросе есть несколько критических моментов. Если с ними разобраться, то успех не заставит себя долго ждать. Для выращивания растений не нужны никакие тайные знания и особенные личностные качества, у вас правда все получится!

Почему вам стоит мне верить? Знаете, есть такие люди, у которых все растет, что бы они ни делали. Приносишь им росток, приходишь через неделю в гости, а там уже метровое дерево. Пытаешься выяснить секрет успеха, спрашиваешь советы, а они говорят: «Да не знаю, я ничего не делаю». Когда все получается само собой, человек не может объяснить, как это произошло. Так вот, я не такой человек. Я угробила целую кучу растений. Я допустила все ошибки, которые можно было допустить. Однажды я купила в магазине алоэ, у которого на следующий день верхушка просто выпала из горшка, потому что все корни были гнилые. Я перепробовала все советы, перечитала кучу источников информации. Мой результат получился не сам собой, а через большой путь ошибок. Именно поэтому теперь я могу поделиться с вами, что нужно делать (и чего точно не нужно), чтобы ваши растения долго радовали вас.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ВРЕМЯ ВПУСТИТЬ
РАСТЕНИЯ
В НАШУ ЖИЗНЬ



ГЛАВА 1.

ДОСТАТОЧНО ПРОСТО БЫТЬ РЯДОМ

Начнем с того, что даже простое нахождение рядом с растениями положительно влияет на состояние человека. Подозреваю, что вы знаете об этом и без меня по собственному опыту. **Например, в Древнем Египте врачи назначали как часть лечения работу в садах пациентам.**

Но одно дело — догадываться, и совсем другое — подтвердить эти догадки научными исследованиями. Одним из первых такие доказательства получил Роджер Ульрих во время наблюдения в больнице за пациентами, перенесшими операцию по удалению желчного пузыря. Он выяснил, что растения помогают быстрее восстанавливаться после болезней.

Оказалось, что пациенты, которые находились в палатах с видом на рощу, поправлялись быстрее, чем те, у кого окна выходили на кирпичную стену. К тому же у тех, кому досталась палата с хорошим видом, тревожность была ниже.

Аналогичные данные были отмечены и у женщин, перенесших операцию при раке молочной железы. Пациенты, которые могли наблюдать природу, быстрее поправлялись и легче переносили последствия операции. Похожие результаты получили и ученые, наблюдавшие за пациентами, которые восстанавливались после удаления аппендикса. Но в этот раз растения находились не за окном, а прямо в палатах. Больные из «зеленых» палат поправлялись быстрее, они меньше беспокоились и уставали, легче переносили боль и в целом при выписке находились в лучшем состоянии.

Эксперименты в больницах показывают, что растения являются эффективным восстанавливающим и успокаивающим средством. И работа-

ет это не только с естественным природным ландшафтом, но и с обычными домашними растениями. **А вот вам еще один интересный факт: в результате других исследований был обнаружен положительный эффект и от искусственных растений, и даже от изображений растений!***

Растения помогают поправляться быстрее — отличная новость, но давайте посмотрим на то, как они влияют на здоровых людей. В этом нам помогут Стефан и Рейчел Каплан — супружеская пара профессоров психологии Мичиганского университета. Они наблюдали за участниками программы выживания в дикой природе и обратили внимание на то, что люди, находясь в подобном окружении, говорят об ощущении спокойствия и способности ясно мыслить. Заинтересовавшись этими эффектами (а они подтвердились и другими учеными, что стало основой современной терапии погружения в природную среду), Капланы провели дальнейшие исследования, которые привели к появлению теории о принципах восстановления внимания.



* Honeyman, M. K. Vegetation and Stress: A Comparison Study of Varying Amounts of Vegetation in Countryside and Urban Scenes. In *The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development: A National Symposium*, 143-45. Portland, OR: Timber Press, 1991.

https://www.researchgate.net/publication/277867591_Therapeutic_Influences_of_Plants_in_Hospital_Rooms_on_Surgical_Recovery

Tse M.M., Ng J.K., Chung J.W., et al. The effect of visual stimuli on pain threshold and tolerance // *Journal of Clinical Nursing*. 2002. Vol. 11 (4).

Burlis A. People and green spaces: promoting public health and mental well-being through eco-therapy // *Journal of Public Mental Health*. – 2007. – Vol. 6, № 3

Согласно этой теории, внимание делится на два типа: направленное и произвольное. Направленное внимание требует концентрации, например, когда мы работаем, учимся или выполняем какое-либо задание, на котором надо сосредоточиться. Для произвольного внимания никаких усилий прилагать не приходится. Оно, напротив, связано с расслаблением и снижением напряжения. Если использовать слишком много направленного внимания, появляется усталость, которая выражается в следующем: поведение становится импульсивным, возрастает беспокойство, возбуждение, человек становится неспособен к концентрации. Чтобы отдохнуть, нужна среда, которая стимулирует произвольное внимание. Именно такой средой и является природа в целом и растения в частности.

Капланы провели ряд исследований, в одном из которых они сравнивали офисных сотрудников, окна которых выходили на деревья, кусты или газоны, и тех, чьи окна выходили на городской пейзаж, и выяснили, что первые значительно реже испытывали раздражение, были более счастливыми и работали с большим энтузиазмом.

Вслед за Капланами и другие ученые проводили исследования, чтобы узнать, как природа влияет на направленное внимание. Терри А. Хартиг, профессор шведского университета, организовал следующий эксперимент: сначала участники делали задания, которые задействовали направленное внимание; потом их отпускали отдохнуть; часть участников во время перерыва отправлялась гулять в заповедник, который находился поблизости, а остальные выходили прогуляться по городу, почитать или послушать музыку; после того, как перерыв закончился, им надо было выполнить задание по корректуре (для которого также необходимо направленное внимание). Та группа, которая провела перерыв в окружении растений, показала лучшие результаты: у них было больше положительных эмоций и меньше раздражения.

Сейчас наука, которая занимается подобными исследованиями, обладает большим количеством данных, но все еще является достаточно молодой и находится на пути своего формирования. Смотрите, сколько направлений, изучающих вопросы влияния растений на психику человека: экопсихология (синтез психологии и экологии); психоэкология (psychoecology); экотерапия (ecotherapy); зеленая терапия (greentherapy); терапия, центрированная на земле (Earth-centred therapy); психотерапия, основанная на природе (nature-based psychotherapy); терапия дикой природой (wilderness therapy); терапия садоводством (horticultural therapy). И это не полный список!

Мы с вами постараемся не погружаться глубоко в науку, разницу определений и научные споры, а посмотрим на вопрос с практической точки зрения. Дальше я расскажу вам и о других открытиях в этой области, но сейчас **подведем небольшие итоги:**



- * Растения влияют на наше физическое состояние, рядом с ними мы чувствуем себя лучше.
- * Для этого подходят любые растения, даже их изображения.
- * Растения способствуют расслаблению и снижению напряжения.
- * Растения повышают продуктивность и способность к концентрации.
- * С растениями положительных эмоций становится больше, а раздражения меньше.
- * Рядом с растениями мы меньше тревожимся.

Это ли не повод прямо сейчас отправиться за новым зеленым другом?

ГЛАВА 2.

ВЫБИРАЕМ СЕБЕ НОВОГО ЗЕЛЕННОГО ДРУГА

Надеюсь, я убедила вас, что растение дома — это отличная идея. Дальше встает вопрос: как сделать так, чтобы оно радовало вас долго, а не погибло через неделю? Большую роль в этом играет то, в каком состоянии цветок находится изначально. Давайте поговорим о том, как правильно выбрать хорошее растение: на что нужно обратить внимание и где его приобрести.

Первая проблема, с которой вы можете столкнуться: растение погибает практически сразу после покупки. Почему это происходит?

На полки наших магазинов большинство растений попадают из Нидерландов, где они выращиваются садовниками в теплицах. В этой цепочке (садовник — перевозчик — оптовый поставщик — магазин) сбой может произойти на любом этапе. Иногда растения приезжают от садовников уже больные. Иногда поставка хорошая, но в магазине за ними плохо ухаживали, им не хватало света, их залили, могли подморозить. Добавим к этому неминуемый стресс после дороги и стресс от переезда в ваш дом. Сильное здоровое растение сможет пережить ошибки в уходе какое-то время. Именно поэтому важно ответственно подойти в первую очередь к выбору зеленого друга. Однако мы с вами поговорим не только про магазины, но и про другие способы найти растение вашей мечты.

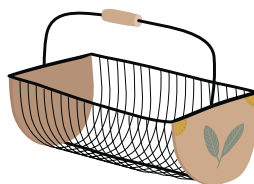


Где искать?

Вот вам несколько — очевидных и не очень — вариантов, где можно купить или взять домой бесплатно зеленого друга:

1) Магазины: большие гипермаркеты или маленькие частные магазины

Самый простой способ получить растение — купить его в магазине. Плюс магазина в том, что там проще всего найти красивые экземпляры. Цветы в магазине обычно имеют хороший товарный вид.



Бытует мнение, что в маленьком частном магазине растения особенные, а в гипермаркете какие-то второсортные. Открою вам секрет: большинство магазинов получают растения от одних и тех же поставщиков. Цветы из новых поставок и там и там примерно одного качества.

А разница в том, что уход в гипермаркете и маленьком магазине качественно отличается. В гипермаркете растения часто бывают залиты (а это гниение корней и вероятная смерть цветка); нередко они стоят в плохо освещенном месте; бывает огромное количество разнообразных вредителей, и сотрудники не следят за этим, не обрабатывают и не убирают больные растения подальше от здоровых. Часто в гипермаркете никто не сможет помочь вам с выбором и подсказать, как ухаживать за тем или иным растением.

Уход в маленьком частном магазине обычно более ответственный. Продавцы знают и любят свое дело; умеют правильно поливать; знают, как создать комфортные условия для растений; организуют необходимую температуру и влажность; умеют замечать проблемы и устранять их. К тому же маленькие магазины тщательнее отбирают растения, которые будут продавать. Они также могут подробно проконсультировать вас о



том, как ухаживать за цветком, который вы выбрали. Часто они предлагают дополнительные услуги, необходимые новичку, например: подобрать подходящий горшок, вместе пересадить растение и так далее. В общем, если вы умеете хорошо выбирать растения, знаете, на что смотреть и как исправить ситуацию, когда что-то пошло не так, чувствуете себя уверенно и вам не нужна консультация, можете смело покупать в гипермаркете. **Если вы не уверены в своих силах, то лучше купить в маленьком частном магазине, где сотрудники знают как ухаживать за растениями и следят за каждым питомцем.** Хочу предупредить вас, что ситуация, которую я здесь описала, — скорее статистика, чем правило. Вы можете столкнуться с тем, что в вашем конкретном гипермаркете будут отличные условия и грамотные отзывчивые продавцы, а маленький цветочный будет бизнесом ради денег, а не плодом любви к растениям. Я встречалась с обоими вариантами, так что узнавайте отзывы и не бойтесь экспериментировать.