

# МОЙ ПСИХОЛОГ ФИКУС

---

КАК ВЫРАСТИТЬ ДОМА ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ САД



Ирина Хамулина

16+

**Ирина Хамулина**  
**Мой психолог – фикус.**  
**Как вырастить дома**  
**терапевтический сад**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67974810](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67974810)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Выращивание растений дома — популярное увлечение в наши дни. Чем же оно так привлекательно? Дело в том, что, заботясь о растениях, мы заботимся и о себе. В книге доступно и понятно рассказано об уходе за цветами, даны полезные рекомендации по выбору и лечению зелёных питомцев. Автор — практикующий психолог, не понаслышке знакомый с пользой садовой терапии. Читая книгу, вы увидите, что это хобби — не просто ботаника, но и полезное занятие, благодаря которому вы сможете лучше узнать себя.

# Содержание

Предисловие	4
Часть первая. Время впустить растения в нашу жизнь	7
Глава 1. Достаточно просто быть рядом	7
Глава 2. Выбираем себе нового зелёного друга	12
Где искать	13
Как выбирать	20
Как определить, здорово ли растение	25
Несём домой	29
Глава 3. Синдром дефицита природы	32
Часть вторая. Забота о растениях	34
Глава 1. Как забота о растениях влияет на нас	34
Глава 2. Поливаем	39
Какой водой поливать растения?	39
Сколько поливать?	40
Как часто поливать растение	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Ирина Хамулина

## Мой психолог – фикус.

### Как вырастить дома терапевтический сад

## 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 я во всем, что я 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 принесёт вам пользу, а если вы научитесь заботиться как следует о ваших зелёных друзьях, результат превзойдет все ваши ожидания.

Когда у меня начала появляться система в уходе за растениями, я стала всё чаще замечать, насколько уход за цветами 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, как связан полив растений и нарушения пищевого поведения, о бодипозитиве и «плантпозитиве». В книге я расскажу о том, как, зная свои особенности, можно организовать свою работу, подстраховаться от ошибок и многое другое.

Здесь будет много практических советов, я расскажу вам основы выращивания растений дома. В этом вопросе есть несколько критических моментов. Если с ними разобрать-

ся, то успех не заставит себя долго ждать. Для выращивания растений не нужны никакие тайные знания и особенные личностные качества, у вас правда всё получится!

Почему вам стоит мне верить? Знаете, есть такие люди, у которых всё растёт, 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 всё 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**

Начнём 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. О том, что растения благотворно влияют на наше физическое и психическое состояние, люди догадывались уже давно. Например, в древнем Египте врачи назначали как часть лечения работу в садах тревожным 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, перенёсшими операцию по удалению желчного пузыря. Он выяснил, что растения помогают быстрее восстанавливаться после болезней. Оказалось, что пациенты, которые находились в палатах с видом на рошу, поправлялись быстрее, чем те, у кого окна выходили на кирпичную стену. К тому же, у тех, кому достался хороший вид, тревожность была ниже. Аналогичные

данные были отмечены и у женщин, перенёсших операцию при раке молочной железы. Пациенты, которые могли наблюдать природу, быстрее поправлялись и легче переносили последствия операции.

Похожие результаты получили и учёные, наблюдавшие за пациентами, которые восстанавливались после удаления аппендикса. Но в этот раз растения находились не за окном, а прямо в палатах. Больные из «зелёных» 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 успокоительным средством. И работает это не только с естественным природным ландшафтом, но и с обычными «домашними» растениями. А вот вам ещё один интересный факт: в других исследованиях 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. Заинтере-

совавшись этими эффектами (а они подтвердились и другими учёными, что стало основой современной «терапии погружением в природную среду»), Капланы провели дальнейшие исследования, которые привели к появлению «теории о принципах восстановления внимания».

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 учёные проводили исследо-

вания, 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 отправлялись 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 всё ещё является достаточно молодой и находится на пути своего формирования. Смотрите, сколько направлений сейчас этим занимается: экопсихология (синтез психологии и экологии), психоэкология (psychoecology), экотерапия (ecotherapy), зелёная 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 во-

прос 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 расслабляют и снижают напряжение.

- Растения повышают продуктивность и способности 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 зелёным другом?

## **Глава 2. Выбираем себе нового зелёного друга**

Надеюсь, я убедила вас, что растение дома — это отличная идея. Дальше встаёт вопрос: как сделать так, чтобы оно радовало вас долго, а не загнулось через неделю? Большую роль в этом играет то, в каком состоянии цветок находится изначально. Давайте поговорим о том, как правильно выбрать хорошее растение: куда нужно смотреть и где его «добыть».

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. 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 зелёного 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 самый «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 свежих 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 освещённом 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 своё 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, куда 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, 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 по любви. Я встречалась с обоими вариантами, так что узнавайте отзывы и не бойтесь экспериментировать.

## 2) Ботанические сады, оранжереи.

Если в вашем городе есть ботанический сад, узнайте, можно ли там купить растения. Часто при ботаническом саду есть свой магазин или сезонная распродажа излишков. У этого способа есть ряд плюсов: растения выращивали профессионалы, значит, они скорее всего здоровы, посажены в правильный грунт и за ними хорошо ухаживали. Такие рас-

тения адаптированы к условиям вашего города, в отличие от тех, кто приехал, например, из Азии. И вы можете найти что-то необычное, чего в магазине не купишь.

Но так как продажа растений — не основная деятельность ботанического сада, покупка часто превращается в лотерею: ассортимент неизвестен заранее, забронировать ничего нельзя, внешний вид тоже не всегда «товарный».

3) Покупка через объявления у частных коллекционеров.

Из плюсов: цена, растения адаптированы к вашему климату, можно купить черенок, а не взрослое растение, можно найти что-то необычное.

Минусы: выбирать обычно приходится дистанционно, часто нет возможности тщательно проверить растение перед покупкой, встречаются недобросовестные продавцы.

4) Совместные закупки.

Можно заказать растения через людей, которые организуют доставку большой партии цветов. Тоже своего рода лотерея, но совсем другая. Вы точно знаете, что заказали, но в каком виде оно придет — вопрос. Растения не всегда приходят хорошего качества, надо быть готовым к этому риску. Зато цена обычно ниже, чем в магазине.

5) Делиться с друзьями и родными.

Удивительный факт: цветоводы очень любят делиться своими растениями со всеми желающими, если, конечно, это не какой-то очень редкий экземпляр. Если вы пришли в гости к друзьям и что-то вам приглянулось, попросите дать

вам черенок. Выращивать из черенка, конечно, дольше, но гораздо интереснее. К тому же вы знаете, у кого спросить совета по уходу. Когда у вас появится, чем делиться, а это неизбежно, вы тоже будете рады это делать. Растение, выращенное из черенка — это как подарок, сделанный собственными руками.

#### б) Своп или обмен растениями.

Когда вы уже поделились с друзьями, а черенки не заканчиваются, пришло время нести их на своп. Своп — это такое мероприятие, куда все желающие могут прийти и принести свои растения на обмен. Это могут быть как излишки (детки, черенки), так и взрослые растения (возможно, с кем-то вы так и не смогли подружиться или просто хотите обновить свою коллекцию).

Обмен интересен не только тем, что вы можете получить новые цветы совершенно бесплатно, но и тем, что это своего рода охота. Радость от «добытого» зелёного питомца часто больше, чем от купленного. Азарт придаёт всему особую прелесть.

Кроме того, на свопе вы можете познакомиться с другими любителями растений, у вас обязательно найдутся общие темы для разговора.

Свопы обычно проводят те самые частные магазинчики или организуют сами любители цветов. Если в вашем городе ничего подобного нет, подумайте о том, чтобы организовать обмен самим. Например, среди своих соседей, на рабо-

те, среди родителей в школе или предложите местной библиотеке совместно провести подобное мероприятие. Обмен можно устроить и онлайн в группе любителей растений вашего города в соцсетях.

Мне очень нравится, что среди любителей цветов распространена тенденция делиться друг с другом растениями. Это кое-что говорит о нас с вами. А вот вам еще один аргумент в пользу того, чтобы подружиться с другими цветоводами. Российские психологи, которые проводили исследование на московских студентах, пришли к следующим выводам: «Молодые люди, проявляющие интерес к растениям, способные получить удовольствие и эстетическое наслаждение от общения с растительным миром или активно взаимодействующие с ним, являются более благополучными психологически, чем студенты с отрицательным или нейтральным отношением к растениям»<sup>1</sup>.

Кстати, вы заметили, что среди любителей растений женщин больше, чем мужчин? Действительно, есть ощущение, что заниматься цветоводством в самой природе женщины. Желание заботиться о ком-то, создавать уют в доме — все это для нас очень близко.

Но есть и другое объяснение, почему женщины увлека-

---

<sup>1</sup> Нартова-Бочавер С. К., Мухортова Е. А. Опросник «Люди и растения»: изучение отношения человека к миру растений // Психологический журнал. – 2020. Т. 41. № 1

ются растениями чаще. Учёные Иллинойского университета изучали влияние природы на детей с СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) и выяснили, что места с зелёными насаждениями стимулируют творческую фантазию детей, повышают способности к взаимодействию со взрослыми и снижают симптомы СДВГ. При этом большее влияние было выявлено именно у девочек. Вот какие рекомендации для родителей опубликовал университет:

« – Позаботьтесь о том, чтобы девочки учились или отдыхали в комнатах с видом на природу.

– Позаботьтесь о том, чтобы дети проводили время на улице среди зелёных насаждений, чтобы в школьном дворе было много зелени. Это помогает детям хорошо концентрироваться.

– Высаживать растения и заботиться о деревьях около дома, побуждать к этому домовладельца.

– Беречь деревья в вашем районе. Заботиться о деревьях значит заботиться о людях»<sup>2</sup>.

Растения оказывают благотворное влияние на всех, но женщины часто более чувствительны к этому влиянию. Любовь к цветоводству объединяет не только подруг, но и часто становится общим хобби для мам с дочками.

---

<sup>2</sup> Лоув Р. «Последний ребенок в лесу»

# Как выбирать

Покупка цветов бывает запланированная или импульсивная. С импульсивной всё понятно: заходишь в магазин, видишь ЕГО, глаза превращаются в сердечки, хватаешь и уже не можешь отпустить. Надо признать, что большинство моих покупок, особенно в первое время, были именно такими. На самом деле, я считаю, что это неплохой вариант выбора — сердцем. Мы же заводим цветы для того, чтобы они приносили нам радость, так что, по сути, «любовь» — это самый главный параметр выбора.

В этом способе, конечно, есть минусы. Условия вашей квартиры могут просто не подойти растению, оно может оказаться капризным, новичку будет с ним очень тяжело, растение может не подойти под ваш образ жизни и прочее.

Второй способ — запланированная покупка. В идеале так и должно быть, это повышает шансы на успех. Подумайте заранее о том, где вы хотите поставить цветок. Это будет место у окна или в глубине комнаты? Если на подоконнике, то какова его глубина? Если на стеллаже, то какая высота полка? Определитесь с размером растения.

По сути, основных ограничений помещения всего два — это свет и влажность. Над обоими можно работать, если есть желание.

Давайте начнём со света:

– Важна сторона света, куда выходят окна. На севере света меньше всего, некоторым растениям его может не хватать. На юге больше всего, скорее всего растение придётся притенять — нежным цветам будет некомфортно. Запад и восток — самые удобные варианты, так как утром и вечером солнце самое безопасное, и при этом свет растения все же получают. Для цветов правила примерно такие же, как и для людей жарким летом: до 11 и после 16 находиться на солнце безопасно, в полдень лучше быть в тени.

– Если у вас есть балкон или лоджия, они «съедят» часть света.

– Есть ли что-то на улице перед окном: закрывают ли окно деревья, есть ли тень от других домов и прочее. Если да, света будет меньше.

– Как далеко от окна стоит растение. Чем дальше от окна, тем, соответственно, меньше света.

Чтобы измерить освещённость помещения, можно воспользоваться специальным прибором люксметром или приложением на телефоне с аналогичными функциями. Это не точный инструмент, но вы можете получить примерные цифры и сравнить с тем, что нужно растению. А ещё можно сравнить разные локации в квартире. Теневыносливым растениям подходит освещённость 500-1000 люксов, светолюбивым — не менее 1000. Подробнее особенности освещения мы будем обсуждать в разделе «Свет».

Второе возможное ограничение помещения — влажность

воздуха. А если точнее — слишком сухой воздух. Это будет зависеть от того, где вы живёте, но проблема становится более острой в сезон центрального отопления. Некоторые растения, которые привыкли жить во влажном климате, плохо переживают подобные условия: они будут сохнуть, терять листья и в целом выглядеть плохо. Определить, какая ситуация в вашем доме, поможет измеритель влажности. Нормальные показатели и для большинства растений, и для человека — 40-60 процентов. Если у вас в квартире влажность меньше, лучше отказаться от некоторых растений или задуматься о том, как повысить влажность. Об этом мы поговорим подробнее в разделе «Влажность».

Ещё один важный момент — это ваша стратегия ухода за растением. В двух словах: вы склонны засушивать или заливать цветы. В зависимости от этого стоит выбрать влаголюбивое или засухоустойчивое растение. Подробно об этом в разделе «Поливаем».

### **В итоге вы выбираете растение :**

- По необходимым размерам и способу размещения.
- По свету: светолюбивое или теневыносливое.
- По влажности: требует высокой влажности или нет.
- По способу полива: влаголюбивое или засухоустойчивое.

На самом деле, даже если вы проанализируете все параметры своего жилья, изучите все условия содержания растения, подготовитесь по полной программе, отсутствие опыта

может сыграть с вами злую шутку.

Приведу пример. У меня дома окно выходит на северо-восток, а живу я в Санкт-Петербурге, который не славится палящим солнцем. То есть в теории солнца растениям будет не хватать, оно появляется только утром, а это безопасные часы. Мы можем предположить, что в таких условиях будет комфортно определённому набору растений. Но в реальности, начиная с марта, у меня на подоконнике все цветы получают ожоги, даже самые стойкие. При таких параметрах я не ожидала, что основной проблемой окажется защита от солнца. И это я выяснила только опытным путём. Возможно, дело в том, что я живу на 26 этаже, и окно ничем не перекрыто, но ожидания и реальность оказались диаметрально разными.

Ещё пример. Вы боитесь, что будете забывать поливать растение и поэтому покупаете кактус. Он хорошо переносит длительные периоды засухи, но легко загнивает от перелива. Вроде всё логично, но вы переживаете, что забудете полить цветок и стараетесь делать это чаще, а в итоге заливаете его. Такая тревожность как раз обычно и связана с заливами. То есть о ваших особенностях вы узнаете только в процессе «эксплуатации».

В общем, постарайтесь подготовиться к покупке заранее, но не бойтесь пробовать и ошибаться. Именно ошибки становятся основой нашего опыта.

# ВЫБИРАЕМ *растение*

## Ч Е К - Л И С Т

### По способу полива

☐

Влаголюбивое

☐

Засухоустойчивое



### По свету

☐

Светолюбивое

☐

Теневыносливое

### По влажности

☐

Требует высокой влажности

☐

Не требует



# Как определить, здорово ли растение

А теперь самое главное — как выбрать здоровое растение. Когда вы пришли в магазин, внимательно осмотрите претендента на покупку. Если вам кажется, что растение не выглядит здоровым, например, оно вялое, не пышное (если это предполагается), листики не блестят (тоже если предполагается), то лучше откажитесь от него. Вот опасные сигналы, которые должны вас насторожить:

– **Насекомые.** Внимательно осмотрите всё растение: листья, особенно обратную сторону, ствол, грунт и горшок. Если увидите любых насекомых, оставляйте растение на полке. Несмотря на то, что некоторые из них неопасны, например, цветочные мошки (они же грибные комарики, они же подуры), лучше всё равно не брать такое растение, так как мошки могут свидетельствовать о заливе и гниении корней. Можете взять с собой в магазин лупу — некоторые вредители очень мелкие, их не так просто заметить.

– **Паутинки.** Даже если вы не видите насекомых, паутинки говорят нам о том, что они есть, их оставляют паутинные клещи. Не берём.

– **Липкий налёт.** Тоже может быть признаком некоторых вредителей. Оставляем.

– **Налёт, похожий на вату.** Это вредитель — мучнистый червец. Не берём.

– **Маленькие коричневые пластинки на стволе или листьях.** Щитовка, тоже вредитель.

– **Прозрачные точки на листьях.** Если листья растения тонкие, на них могут быть видны прокусы насекомых — прозрачные точки. Стоит осмотреть внимательнее. Прокусы уже никуда не денутся, даже если растение вылечили, поэтому это не всегда говорит о заражении. Если боитесь не справиться с вредителями, можете перестраховаться, даже если это единственный признак.

– **Признаки вредителей на «соседях».** Возможно, растение уже заражено, но первые признаки ещё не появились.

– **Растение неплотно сидит в горшке.** Пошевелите растение. Если чувствуете, что оно легко шевелится, практически выпадает, то, возможно, у него гнилые корни. Здоровое растение плотно держится корнями в земле.

– **Плесень/налёт на грунте.** Очень мокрая земля. Возможно, в магазине систематически переливают растения.

– **Посторонний запах.** Если чувствуете неприятный запах, лучше оставьте растение, вероятно идёт процесс гниения.

– **Засохшие, опавшие листья, сухие кончики.** Может свидетельствовать как о вредителях, так и о других проблемах: залив, пересушка, обморожение и прочее.

– **Пятна.** Пятна бывают сухие и влажные, по краям листа и посередине, жёлтые, чёрные, коричневые. Любые пятна — это плохой признак. Вот возможные варианты их появления:

вредители, грибок, растение подморожено, солнечный ожог.

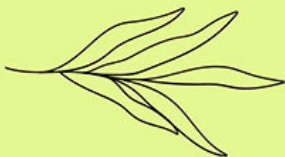
Что не является опасным признаком, так это физические повреждения растения. Обломанный лист или ветка, замятые или порванные листья — это естественные последствия транспортировки. Такие цветы можно брать. А вот обрезанные листья могут свидетельствовать о том, что продавец пытался скрыть следы болезней.

Ещё один вариант проверить здоровье цветка — посмотреть его корни. Для этого аккуратно приподнимите растение из горшка вместе с землёй. При хорошем раскладе вы увидите здоровые корни, которые оплели весь горшок. Корневая система у разных растений разная, не пугайтесь. Корни могут быть тонкие или толстые, различаться по цвету. Можете посмотреть в интернете, как выглядят корни растения, которое вы собираетесь купить, но это не обязательно. Важно, что корни есть, они не отваливаются сами по себе от малейшего прикосновения, не выглядят гнилыми, сухими, пустыми. Живой и мёртвый корень отличить достаточно просто интуитивно. Представьте свежую морковь и гнилую или засохшую. Для того, чтобы определить, хорошая морковь или нет, никаких особых знаний не требуется.

# ЗДОРОВОЕ РАСТЕНИЕ

## ЧЕК - ЛИСТ

- ☐ Нет пятен
- ☐ Нет засохших, опавших листьев, сухих кончиков
- ☐ Не видно вредителей
- ☐ Нет признаков насекомых на «соседях»



- ☐ Нет липкого налета или налета, похожего на вату
- ☐ Нет паутинок
- ☐ Нет прозрачных точек на листьях
- ☐ Нет коричневых пластинок на стволе/листьях

- ☐ Растение плотно сидит в горшке
- ☐ Нет плесени/налета на грунте
- ☐ Земля не слишком мокрая
- ☐ Нет постороннего запаха



# Несём домой

Когда вы отправляетесь за новым зелёным питомцем, подумайте о том, как вы доставите его домой. В некоторых магазинах покупку для вас тщательно упакуют, но, если вы берёте растение, например, в гипермаркете, об упаковке придётся позаботиться именно вам.

Во-первых, имеет смысл приготовить коробку или пакет, в котором растение будет устойчиво стоять при перевозке. Я люблю бумажные пакеты, у них плоское дно, и горшок удобно зафиксировать в вертикальном положении.

Во-вторых, если на улице холодно, надо позаботиться об утеплении вашего растения. Для многих тропических жителей перевозка может закончиться печально. Зимой, когда на улице минус, достаточно пары минут, чтобы растение получило обморожение. Больно смотреть, как люди выходят из магазина зимой с «голым» растением подмышкой. Я и сама своё первое растение привезла домой именно так. Оно, конечно, погибло через несколько дней.

Чтобы утеплить растение, используйте бумагу, пузырчатую плёнку или другие подручные материалы. Если растение маленькое, можно нести его под курткой.

Когда вы принесли растение домой, обязательно соблюдайте для него карантин. Это означает, что его надо поставить в такое место, где оно не будет контактировать с други-

ми цветами. Двухнедельный карантин — это мера, которой точно не стоит пренебрегать. Да, при покупке вы уже осмотрели растение, но это не значит, что проблема не проявится позже. Растение может быть уже заражено насекомыми, но этого пока не видно. Если вы поставите его сразу рядом с вашими домашними цветами, а признаки вредителей появятся позднее, вы можете заразить все свои растения разом. Особенно это опасно, когда цветов много, будет очень тяжело обработать их все.

В течение этих двух недель наблюдайте за растением особенно тщательно: нет ли насекомых, не появляются ли подозрительные пятна, как растение чувствует себя. За это время скрытые проблемы проявят себя, если они были, а цветок адаптируется к микроклимату вашей квартиры. Вы, конечно, можете при покупке обработать растение препаратами, но дело в том, что, во-первых, вы не знаете, от чего обрабатывать, так что это своего рода выстрел в воздух, а, во-вторых, не знаете, чем растение было обработано в магазине. На мой взгляд, лучше понаблюдать за ним и быть готовым принять меры, если что-то пошло не так.

Вот чем точно не помешает обработать нового зелёного питомца — это антистрессовые препараты (их легко купить в цветочных отделах). Так вашему растению будет проще адаптироваться к новым условиям и противостоять болезням.

Если всё хорошо, после карантина можно приступать к

пересадке (подробнее в разделе «Пересаживаем»). А если что-то не так, надо разобраться, в чём дело и принять меры (раздел «Лечим»).

## Глава 3. Синдром дефицита природы

Если вы всё ещё сомневаетесь, стоит ли разделить свой дом с растениями, расскажу вам о «синдроме дефицита природы». Это не медицинский термин, его ввёл американский публицист Ричард Лоув, однако он широко используется во всем мире. Лоув был озабочен тем, что урбанизация способствует тому, что у детей с каждым годом становится всё меньше возможности взаимодействовать с природой. Он провёл большое исследование на эту тему, результатом которого стала книга «Последний ребенок в лесу».

Вот что Лоув пишет в ней: «Сегодня мы постоянно находимся в состоянии тревоги. Нас преследует бесконечный автомобильный поток. И даже когда мы дома, атака продолжается. Здесь нас преследуют сменяющие друг друга устрашающие образы, врывающиеся в наши гостиные и спальни с телеэкранов. И в это же самое время из жизни городов и их окрестностей стремительно исчезает всё, что когда-то несло нам мир и спокойствие».

«Синдром дефицита природы» — это широкий термин, под ним понимается: высокий уровень стресса; нарушение внимания; более высокий уровень физических и эмоциональных заболеваний, таких как депрессия, ожирение и прочее. То есть когда природы в нашей жизни не хватает, повышается риск заболеваний, появляются неприятные симпто-

мы.

Лоув рассказывает о том, как приобщение к природе меняет жизни не только детей, но и взрослых, и как мы можем вернуть природу в наши города: парки в пешей доступности, детские площадки в окружении растений, зелёные стены и крыши. Но пока мы ждём и надеемся, что наши города станут более зелёными, ничто не мешает нам вернуть природу внутрь наших домов.

Исследования доказывают, что растения хорошо влияют на состояние человека, но почему это происходит? На самом деле никто не знает. Большинство учёных предполагают, что виновата во всём эволюция. Древнему человеку, чтобы выжить, было очень важно наблюдать за природой и взаимодействовать с ней. Если ты умеешь это делать, то ты более защищён и можешь меньше переживать.

Кроме того, в древние времена на территории, где была обильная растительность, было проще достать воду и пищу. Несмотря на то, что пропитание теперь проще добыть в ближайшем супермаркете, эта информация осталась записана в нашу программу, именно поэтому зелёные территории воспринимаются более привлекательными.

Ещё одна гипотеза — это гипотеза биофилии. Её предложил Эдвард О. Уилсон, учёный Гарвардского Университета. Согласно этой теории, связь с миром природы рассматривается как биологическая потребность, «стремление соединиться с другими формами жизни».

# **Часть вторая. Забота о растениях**

## **Глава 1. Как забота о растениях влияет на нас**

Помните, мы говорили о том, что даже изображения растений помогают пациентам быстрее выздоравливать? Теоретически, можно было бы ограничиться тем, чтобы развесить картинки с цветами и деревьями. И вы бы получили определённый эффект. Но тут есть одно «но». Доктор Амбра Берлс сравнила исследования трёх вариантов контакта с природой. Первый вариант — смотреть на природные ландшафты на картинках, фотографиях и видео, второй — находиться в природной среде, и третий — активно заботиться о природе. И оказалось, что третий вариант даёт самый большой терапевтический эффект. То есть, находясь в окружении растений мы будем чувствовать себя лучше, а заботясь о них, ещё лучше. Именно в тот момент, когда мы ухаживаем за растениями, поливаем их, пересаживаем, черенкуем, мы получаем наибольшую пользу для себя. По-моему, это потрясающе: отдавая, мы получаем!



Возможно вы не знали, но забота о растениях действительно является методом терапевтического лечения. Несмотря на то, что садовая терапия не так давно получила свой официальный статус, врачи и психологи уже давно пользуются её эффектами.

Ещё в 18 веке они стали замечать, что работа в саду благотворно влияет на пациентов. Сейчас сложно представить, как больные попали на работу в сад, но раньше это была нормальная практика. Больницы имели свои собственные сады, чтобы выращивать свежие овощи и травы, а пациенты работали в этих садах в качестве оплаты за лечение.

С начала 19 века терапия садоводством активно использовалась для реабилитации больных в психических стационарах. А во время второй мировой войны Карл Меннингер сделал садоводство лечебным курсом в госпиталях для солдат. Сейчас подобный курс — это обычная практика работы с ветеранами.

С 1950-х годов садоводство официально признано методом терапевтического лечения. Первый университет, который открыл программу в этой области — Государственный университет штата Мичиган. Сейчас множество университетов США и Канады обучают квалифицированных садовых терапевтов.

В наше время садовую терапию используют для работы с жертвами насилия, пожилыми людьми, детьми с поведенческими нарушениями и нарушениями развития, беженцами,

ветеранами, людьми, склонными к агрессивному поведению, зависимыми от алкоголя и наркотиков, людьми с нарушениями пищевого поведения и другими.

В России на данный момент, к сожалению, специалистов по садовой терапии не обучают, но у нас есть опыт её использования на базе некоторых ботанических садов (Иркутского, Тверского и Полярно-Альпийского).

Вот как садоводческие терапевты из госпиталя в Филладельфии описывают результаты, которые приносит терапия: «психологическое улучшение предполагает обретение чувства собственной полезности; усиливается чувство собственного достоинства, уверенность в себе; возникает ощущение большей ответственности; появляется возможность выразить гнев и агрессивные импульсы конструктивно (в социальном ключе, через труд), успокоиться, ощутить внутреннюю гармонию и соприкосновение с миром. Этим творческим потенциалом и самовыражением пациенты могут восстанавливать или усиливать смысл своей жизни». (Л. В. Смолова «Психология взаимодействия с окружающей средой»)

Один из ключевых моментов садовой терапии заключается в эмпатии, сопереживании человека и природы. То есть растения дают нам возможность рефлексировать: задуматься о своей жизни, лучше узнать себя. Вместе с ними мы учимся быть терпеливыми, учимся заботиться о других и о себе, учимся наблюдать и замечать важное, учимся принимать потери и неудачи. Растения вдохновляют нас, когда мы

видим, что наши труды, забота дают результат. Растения помогают нам остановиться и увидеть красоту этого мира.

Дальше мы с вами поговорим о том, как именно заботиться о зелёных питомцах, чтобы лучше чувствовали себя не только мы, но и они. Ухаживая за своим небольшим домашним садом, вы наверняка найдёте свои смыслы, параллели и метафоры для вашей жизни. А я расскажу вам о тех, которые вижу я. Надеюсь, они тоже покажутся вам близки.

## Глава 2. Поливаем

В этой главе мы поговорим о том, сколько и как часто надо поливать растения, какую воду использовать, обсудим, почему полив по расписанию — это плохая идея и как важно ориентироваться на потребности не только растений, но и свои.

Как ни странно, это одна из самых сложных тем в выращивании цветов. Казалось бы, что тут сложного, главное — не забывать поливать. Рекомендации по поливу обычно укладываются в пару строчек — тоже вроде бы говорит о том, что всё должно быть предельно просто. Вы наверняка видели, что на горшке в магазине часто указана эта информация. Обычно там написано что-то вроде «полив умеренный» или «поливать один раз в неделю». Но, во-первых, сразу возникает вопрос: что значит умеренный? А во-вторых, поливать по расписанию — верный способ погубить растение.

Большая часть проблем с растениями связана как раз с неправильным поливом. А последствия неправильного полива приводят печальному финалу. Если вы разберётесь в этой теме, то уже будете на половине пути к домашним джунглям.

### Какой водой поливать растения?

Давайте начнём с простого — какой водой поливать рас-

тения. Здесь важны две составляющие — это её температура, ну и, собственно, что это за вода.

Не стоит поливать ваши цветы холодной водой, от этого они могут заболеть. Берите воду комнатной температуры, а лучше чуть теплее комнатной. Непосредственно перед поливом проверьте её рукой. Если необходимо, добавьте немного горячей воды, пока она не станет слегка тёплой.

Можно использовать для полива воду из-под крана, однако качество и состав воды в разных регионах разный. Где-то она мягкая, где-то жёсткая, где-то присутствуют примеси. Если её качество оставляет желать лучшего, можно использовать фильтр.

В любом случае имеет смысл отстаивать воду для полива: во-первых, из неё испарится хлор, а во-вторых, вода нагреется до комнатной температуры. Отстаивать её стоит не менее четырёх часов. Я после полива наполняю лейки, чтобы к следующему разу у меня уже была готова вода.

## **Сколько поливать?**

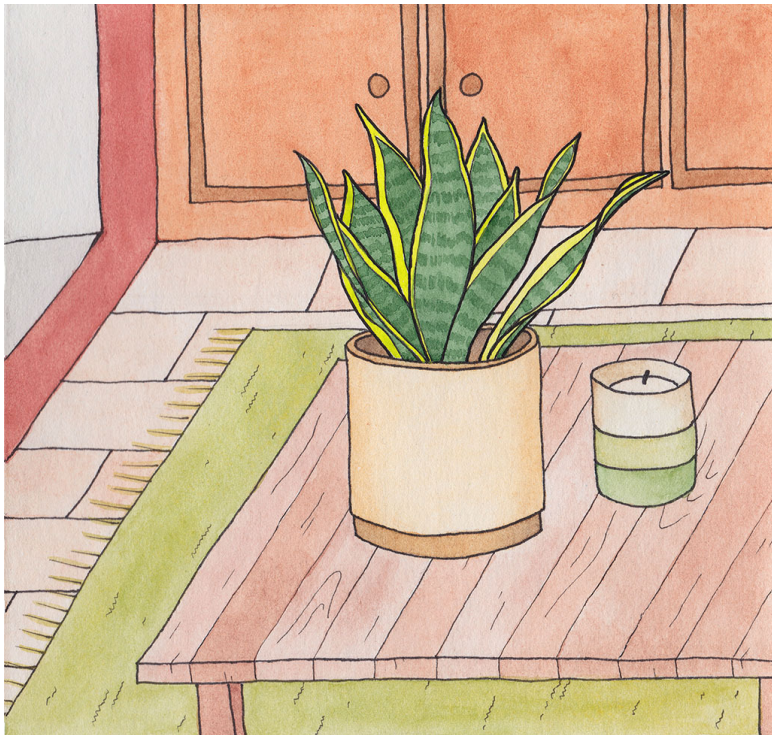
Когда поливаете растение, надо промочить весь земляной ком. Старайтесь поливать медленно и по всей поверхности грунта. Когда вода начнёт просачиваться в поддон, поливать достаточно. Если земля рыхлая, то вода быстро протечёт вниз, поэтому дайте ей немного постоять в поддоне, чтобы растение могло впитать столько воды, сколько ему нуж-

но. Через 15-30 минут слейте воду из поддона. С большими горшками могут возникнуть проблемы, потому что они достаточно тяжёлые. Вы можете собрать лишнюю воду губкой, полотенцем, резиновой грушей или любым удобным способом, главное — не оставляйте её в поддоне.

Если вы не любите поддоны, то либо используйте кашпо вместе с техническим горшком, либо уберите поддон и относите растения в раковину или ванну на время полива. После того, как вода стечёт в раковину, верните горшок на место.

В том случае, если ваши растения живут в кашпо, после полива надо также достать технический горшок из кашпо и слить воду. Я знаю, как это иногда неудобно, особенно, если кашпо много, и стоят они где-то, где их тяжело достать. Иногда лень берёт верх, иногда приходится торопиться, но застой воды может спровоцировать гниение, так что будьте готовы к последствиям, если идёте на риск.

Если вы не знаете, чем кашпо отличается от горшка и что значит «технический горшок», подробнее об этом поговорим в разделе «Подбираем горшок».



## **Как часто поливать растение**

Теперь перейдём к более сложной теме — как часто надо поливать растения. Именно с ней у большинства людей возникают трудности. Всё потому, что точного рецепта здесь нет, учиться придётся на практике. Я уже говорила, что полив по расписанию — это плохая идея, но на самом деле те

минимальные рекомендации, которые вы узнали в магазине или интернете, игнорировать не стоит. Воспользуйтесь ими как ориентирами. Разные цветы действительно нуждаются в разной частоте полива. Это зависит от того, в каких условиях растение живёт в природе. Одно дело расти во влажном тропическом лесу и совсем другое — в пустыне. Если растению приходится переживать длинные периоды засухи, оно учится накапливать воду и жить на этих запасах. Такому растению частый полив не нужен, он ему даже навредит. Далее мы поговорим о том, как определить, что цветок пора поливать, но важно понимать, что будут те, кого поливать надо примерно раз в неделю, и те, кого раз в месяц. А это большая разница.

Все растения можно условно разделить на две группы: влаголюбивые и засухоустойчивые. «У меня даже кактусы умирают» — слышали такое? Тут как бы подразумевается, что кактус — самое живучее растение в мире, как будто загубить его надо постараться. Это не совсем так. Это действительно будет справедливо только при определённой стратегии ухода. Если вы вспоминаете, что растения надо поливать раз в пятилетку, забываете, что с ними вообще-то надо какие-то манипуляции проводить, то кактус — ваш вариант. Это при условии, что вы сможете обеспечить ему достаточное количество света. Но об этом позже. Кактус очень тяжело пересушить, всё-таки он житель пустыни и хорошо переносит длительные перерывы между поливами. Это очень удоб-

но, если вы много путешествуете или ваша работа связана с разъездами. Зато залить кактус проще простого — он не переносит слишком влажную почву и быстро начинает гнить.

Та же история с суккулентами, сансевиериями и замиокулькасом. Последний, кстати, часто рекомендуют новичкам. Я, имея к тому времени уже приличный опыт в выращивании растений, свой первый замиокулькас благополучно погубила. Всё потому, что имею тенденцию переливать растения. А новички потом думают: «Как так? Я погубил самое лёгкое в уходе растение! Дальше можно не пытаться». Большинство цветоводов как раз грешат тем, что поливают слишком много.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.