

love

Глава 1

# ЛЮБИТЕ СВОИ РАСТЕНИЯ

CHILL  
HERE

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Для счастья и здоровья растений необходимо кое-что поважнее света, воды и грунта. Суть — в любви. Это альфа и омега любых отношений — с партнерами, родными, с собой и растениями.

Человеку свойственно относиться к окружающему миру с любовью. Без нее все вянет, чахнет и в конце концов гибнет. Но чтобы дарить любовь, сначала надо научиться любить себя и заботиться о себе. Это главное в любом деле.

Слишком легко сбиться с пути: мол, я хочу этот дом, я желаю сюда поехать, мне нужна эта рубашка. В соцсетях мы постоянно видим то, что тоже хотели бы иметь. На фотографиях кажется, что другие живут гораздо лучше. Бывает, что в Instagram чужие растения выглядят красивее и свежее наших! Но это отретушированные картинки, маленькие фрагменты одной из многих чужих жизней на экране смартфона.

В этой главе мы хотим напомнить: на глубокие и искренние чувства способны лишь те, кто любит себя. Только они могут делиться живительной силой любви с другими существами — в том числе растениями.



## 1.1

# Любовь, забота о себе и растения



Растениям нужны свет, вода и грунт, а еще мы сами

В отношениях с комнатными растениями, как и в любых областях жизни, очень важно любить себя и заботиться о себе. Это обогащает эмоциональную связь с ними и знаменует начало долгого и приятного знакомства.

Внимательно изучите четыре важных понятия, и вы поймете, что такое забота о себе, любовь и эмоциональная связь с растениями.

## ОСОЗНАННОСТЬ

Осознавайте себя во всех проявлениях — на уровне чувств, тела и сознания. Закройте глаза и сосредоточьтесь на том, кто вы и где. Коснитесь кончиками пальцев окружающих предметов. Ощувив себя в настоящем, посмотрите на свои растения. Какое вы приобрели последним? Вы его сами выбрали? Какое явно плохо себя чувствует? Вы знаете, что нужно вашим растениям? Иногда мы забываем о них, считая предметами интерьера. Но они не просто декор. Они живые и заслуживают нашего внимания — хотя бы когда мы дома, рядом с ними.

### Упражнение

- Сосчитайте в уме, сколько у вас дома растений (можно округлить до десятков).
- Вспомните последнее растение, с которым вы расстались.
- Вспомните последнюю неожиданность, связанную с растениями.

## ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

У людей и растений много общего. Все мы — творения природы. Мы одна семья, и это надо ценить. С вещами такая связь невозможна. Будьте признательны природе в целом и всем растениям, живущим в естественных условиях и у вас дома — вашим «городским джунглям».

### Упражнение

- Подумайте, какое растение в последний раз вызвало у вас улыбку, и поблагодарите его.
- Вспомните недавнюю прогулку на природе, за которую вы признательны.
- Цените свои растения как родных: они тоже дети матери-природы.

## ПРИСУТСТВИЕ

Растения питаются нашей энергией, и не только пока мы за ними ухаживаем, но и когда просто находимся рядом. Наше присутствие важно им так же, как вода и питательные вещества из грунта. Забытые растения вянут или вырастают кривыми и недолюбленными. Каково было бы вам жить в горшке в холодной прихожей? Вот и растениям это не нравится. Ставьте своих зеленых друзей туда, где чаще бываете, и общайтесь с ними, чтобы они заряжались позитивной энергией и наполняли ею жилое пространство.

### Упражнение

- Проводите время рядом с растениями (рисуйте, пейте кофе, медитируйте, занимайтесь йогой — делайте что угодно).
- Каждый день посвящайте немного времени своим растениям.
- Переставьте их из дальних углов в обжитое пространство.

## УДОВОЛЬСТВИЕ

Рядом с растениями думайте о хорошем. Отложив все заботы, несколько минут в день наслаждайтесь общением с зелеными друзьями. Сядьте рядом, налейте кофейку и ощутите полноту бытия в благотворном окружении пышной зелени.

Помните, что магия любви поможет надолго создать счастливую атмосферу в доме, где много зелени. Растения живые и ответят вам любовью и благодарностью: здоровым видом, сочными листьями и буйным цветением.

## 1.2

# Как подружиться с растениями



Внимательно и не спеша присматривайтесь к сигналам растений. Реагируйте на них

Тесная связь с растениями благоприятна и для вас, и для них. Фокус в том, чтобы видеть в них не предметы интерьера, а соседей по квартире. Они заслуживают нашей дружбы — ведь, помимо прочего, мы делим с ними свой дом! Подружиться с растениями просто, достаточно дать им имена или каждый день общаться с ними.





Фред — фикус лировидный,  
Сюзи — сансевиерия.  
Почему бы и нет? Дайте  
своим растениям имена!

## НАЗОВИТЕ РАСТЕНИЯ

Владельцы дают любимым растениям самые разные имена: Андреа Гигантская (молочай треугольный), Марвин (фикус каучуконосный) и Рыбка (драцена). Назвав растение, вы сроднитесь с ним. Оно станет членом семьи, и вы начнете лучше его понимать.

## РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РАСТЕНИЯМИ

Есть много теорий о положительном влиянии музыки и речи на растения. В одной оранжерее провели эксперимент: произносили радостные и грустные монологи, включали классику и хеви-метал или оставляли растения в полной тишине. Результаты были однозначными, хоть и не признаны научными. (Если вам интересно, то самый быстрый рост наблюдался под хеви-метал, а на втором месте была речь. Посмотрите, что есть в вашей музыкальной коллекции!) Некоторые исследователи предполагают, что рост стимулируется углекислым газом (который люди активнее выдыхают во время разговора). Но в любом случае позитивное общение (и немного музыки!) точно не повредит! И если в ответ растения похорошеют, какие еще нужны доказательства?

## СЛУШАЙТЕ РАСТЕНИЯ

Называть растения по имени и разговаривать с ними — прекрасно. Но их полезно и слушать. Понятно, что они общаются не словами, как люди, а подают сигналы. Что, если растение наклонилось к свету? Переставьте его на солнце! А если листья закрутились? Полейте! Или вдруг растение утратило блеск и выглядит нездоровым? Отнесите его в ванную и устройте ему бодрящий и очищающий душ!

## 1.3

# Растения и домашние питомцы



Некоторым везет, и их любимцы не интересуются растениями – как Лимон

Уютным дом делают и люди, которыми вы себя окружаете: супруги (которые не заботятся о растениях, но наслаждаются благотворным влиянием зелени), дети (которые помогают ухаживать за растениями), соседи и лучшие друзья (которые уносят себе домой черенки, зайдя в гости на пиццу). А как же мохнатые любимцы? Кошки и собаки — важные члены многих семей, они тоже влияют на атмосферу в доме. У них свои любимые места для сна и игр. Они предпочитают есть вовремя, а лучше постоянно. А иногда в поисках вкусенького надкусывают ваши растения (о нет!). Иногда растениям и животным действительно трудно ужиться, но это возможно. Терпение, такт, редкие компромиссы, а также некоторые приемы и хитрости — и все обитатели дома будут в безопасности, счастливы и здоровы.



Во-первых, никто не знает ваших животных лучше вас. Если ваш мохнатый любимец не интересуется растениями, вам повезло! Но кошки и собаки — природные исследователи. Они любят играть с летучками, цветками, землей, листьями и растениями. Какие-то особенно привлекательны для животных, например сладковатые и сочные листья хлорофитума, банановых и других пальм. Для животных они не опасны (за исключением саговых пальм и других саговниковых), но обкусанные листья выглядят некрасиво. Если вообще хоть один останется.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## ВОСПИТАНИЕ

Как и людей, животных можно научить правильно себя вести (хотя способности у всех разные). Как правило, чем моложе животное, тем это легче. Отучить питомцев играть с растениями не всегда просто, но возможно. Для начала понаблюдайте, что привлекает животное к растениям: оно ищет, где попрохладнее, хочет поиграть или надеется привлечь ваше внимание, жуя листья.

Действуйте последовательно, дайте животному понять, что ему можно находиться рядом с растениями, но нельзя их трогать. Если ваши взгляды на воспитание это позволяют, брызгайте в питомцев водой из опрыскивателя за нежелательное поведение; но обычно достаточно регулярно журить. К сожалению, не все могут быть дома целыми днями и заниматься воспитанием. Тогда вам помогут наши хитрости.

## РАСТЕНИЯ-УБИЙЦЫ

Комнатные растения не еда, даже если у хвостатых другое мнение и они так лакомятся или облегчают пищеварение. Многие растения ядовиты для домашних питомцев, вызывают рвоту и расстройство желудка. Не рассчитывайте, что животные отличат ядовитые растения от съедобных: они очень давно одомашнены и утратили этот навык. Некоторые питомцы вообще не интересуются растениями, и их без опаски можно оставлять в одной комнате. Но если любимцы не прочь отведать молодых листочков, не держите дома ядовитые растения, перечисленные на с. 19.

Как и людей, животных можно научить не трогать растения. Прекрасный пример — золотистый лабрадудль



Внизу. Немного терпения — и даже такие активные питомцы, как джек-рассел-терьер Майли, научатся жить в согласии с растениями

Слева. Кошек привлекает любая зелень, но некоторые, как Китти, слушаются хозяев и не трогают растения





## ЯДОВИТЫЕ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ РАСТЕНИЯ

- Алоэ
- Антуриум
- Все луковичные: лилии, гиацинты, нарциссы и амариллисы
- Аспарагус эфиопский
- Азалия
- Диффенбахия
- Драцена
- Монстера деликатесная
- Кислица треугольная
- Саговая пальма и другие саговниковые
- Сансевиерия
- Замиокулькас

Это неполный список, поэтому всегда проверяйте, не ядовиты ли ваши растения.

Список на сайте ASPCA (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, Американское общество по предотвращению жестокости к животным) регулярно обновляется: [asPCA.org/pet-care/animal-poison-control/toxic-and-non-toxic-plants](https://www.asPCA.org/pet-care/animal-poison-control/toxic-and-non-toxic-plants). Обычно, чтобы отравиться, надо съесть очень много, но даже небольшое количество может вызвать рвоту и проблемы с желудком.

Этот пудель предпочитает не играть с растениями, а отдыхать рядом

## БЕЗОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ РАСТЕНИЯ

- Кактусы (иголки колючие!)
- Калатея
- Суккуленты эхеверия и хавортия
- Папоротники
- Злаковые
- Ховея Форстера (кошкам нравятся ее сочные, сладковатые листья, и они обгладывают растения)
- Лимонные и оливковые деревья
- Лимонное сорго
- Маранта
- Пеперомия (ее кошки не любят!)
- Хлорофитум
- Платицериум
- Тилландсия





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

