

# Sobne rastline



Nasveti za čudovite in zdrave  
rastline v vašem domu





## DEFINICIJA SOBNIH RASTLIN

Sobne rastline so rastline, ki uspevajo v zaprtih prostorih. Načeloma jih imamo za okrasitev prostorov, izboljšavo kakovosti zraka ter zaradi pozitivnih vplivov na ljudi. Idealne rastline, ki služijo temu namenu, so večinoma pol-tropske in tropske narave.

Te rastline zahtevajo pravilno svetlobo, primerno temperaturo, vlago ter druge rastne pogoje. Prav tako potrebujejo ustrezno posodo in gnojilo.

## POTREBE SOBNIH RASTLIN

Za uspešno rast sobnih rastlin potrebujemo primerno prst, ustrezno gnojilo, ustrezno vlago, svetlobo in temperaturo.

## PRST

Za sobne rastline se uporablja posebna vrsta prsti. Ta prst je znana kot ločevalna prst ali prst s kompostom. To je pravzaprav mešanica dobrih lastnosti prsti, ki pomagajo rastlini pri pridobivanju potrebnih hranil, zadostni dobavi vode, ustreznem prezračevanju in podpori. Najboljše mešanice komposta so amalgam perlita, kokosa in vermikulita.

Če želite uporabljati naravno prst, predlagam, da jo pred uporabo toplotno sterilizirate za uničenje škodljivih bakterij. To naredite tako, da prst za trideset minut postavite v pečico na 90° C.

## SVETLOBA

Trajanje in intenzivnost sta dva glavna dejavnika pri uravnavanju svetlobe pri rastlinah.

Intenzivnost je kakovost svetlobe. Vsaka sobna rastlina ima svojo zahtevo pri intenzivnosti svetlobe. Izpostavljenost svetlobi je pomembna tudi po intenzivnosti svetlobe. Rečeno je, da večina hišnih rastlin potrebuje dnevno od osem do šestnajst ur izpostavljanja svetlobi. Šestnajst ur izpostavljanja svetlobi v enem dnevu pomeni močne korenine, več listov in močnejša stebela.

Umetne luči se uporablja za zagotavljanje alternativnega vira svetlobe brez naravne svetlobe, če je potrebnih več kot 12 ur dnevne svetlobe.

Fluorescentne luči so odlična alternativa, medtem ko so lahko tudi standardne žarnice v redu, vendar obstajajo še druge možnosti svetlobe, kot so diode in halogene svetilke. Odvisno je od osebne odločitve, rastline in prostora za izbiro umetnih luči.

## VLAGA

Vse rastline je potrebno zalivati. Te zahteve so edinstvene za vsako rastlino, zato se je za vsako rastlino, ki jo izberete, potrebno pozanimati za njene potrebe.

Idealne zahteve za vlago segajo od suhega na dnu prsti do rahle vlažnosti na vrhu. Drugo pravilo za zagotavljanje dobre vlage je dolivanje majhne količine vode v posodo dokler se ta popolnoma ne izteče na dno lonca. Da bi se izognili težavam z drenažo, je priporočljivo lončnico presajati samo v nujnih primerih, saj lahko presajanje poškoduje korenine rastline.

## TEMPERATURA

Večina sobnih rastlin je tropskega oziroma subtropskega izvora ter so usposobljene za rast v temperaturah, ki segajo od 15°C do 25°C. Pregrevanje in hlajenje je škodljivo za rastlino.

Zato je zelo pomembno opraviti temperaturne meritve svojega doma, preden vanj prinesete sobne rastline ter zagotovite, da je povprečna temperatura v idealnem območju rastline.

## IZBIRA LONCA

Pri nakupu sobnih rastlin je zelo pomembno, da upoštevate primerno velikost lončkov. Pri zelo velikih loncih bodo rastline imele večje količine vlage, medtem ko premajhni lonci lahko ustavijo rast rastline, zato je zelo pomembno, da se najde prava velikost lončka.

Obstaja veliko različnih vrst lončkov, pri nakupu je treba upoštevati zahteve rastlin in temu prilagoditi ustrezno posodo.

Določeni lončki imajo luknje, določeni so brez njih. Priporočljivi so tisti z luknjami, ker se izboljša prehod zraka in odvečna voda lažje odteka, medtem ko lonci brez lukenj to zavirajo.

## GNOJILO

Hranila v posodi se zmanjšujejo, zato jim je treba dodati gnojilo za hranjenje hranilnih snovi v rastlini.

Na začetku vse rastline potrebujejo gnojilo, zato je potrebno dodajanju hranilnih snovi posvetiti veliko pozornosti.

Do pomanjkanja hranilnih snovi pride, ko je rastlina v istem zabojniku že več let in zaradi tega ne uspeva, saj se ne more razvijati.

Gnojila običajno vključujejo: fosfor, kalij in dušik, ti elementi so zelo pomembni za razvoj rastline. Fosfor je bistvenega pomena za proizvodnjo cvetov, kalij pa je pomemben za trpežne korenine, dušik pa za zeleno in plodno številčnost. Na splošno je ena žlica gnojila dovolj za 4 litre vode, saj lahko prekomerno gnojenje škodljivo vpliva na rastline.





## KORISTI SOBNIH RASTLIN

Ko je stanovanje ali pisarna okrašena s sobnimi rastlinami, jo le te polepšajo, obstajajo pa tudi številne druge ugodnosti in koristi, ki jih dajejo rastline. Ta živa bitja komunicirajo z lastniki hiše in njihovo okolico, saj izboljšajo kakovost življenja.

## ZDRAVO DIHANJE

Človeško telo zahteva vdihovanje kisika in izdihavanje ogljikovega dioksida, medtem ko rastline potrebujejo ogljikov dioksid, da sprejmejo in sproščajo kisik. S prisotnostjo hišnih rastlin ta izmenjava postane pogosta in enostavna, saj povečujejo količino kisika v stanovanjih in očiščujejo zrak.



## VLAŽENJE

Hranila v posodi se zmanjšujejo, zato jim je treba dodati gnojilo za hranjenje hranilnih snovi v rastlini.

Na začetku vse rastline potrebujejo gnojilo, zato je potrebno dodajanju hranilnih snovi posvetiti veliko pozornosti.

Do pomanjkanja hranilnih snovi pride, ko je rastlina v istem zabojniku že več let in zaradi tega ne uspeva, saj se ne more razvijati.

Gnojila običajno vključujejo: fosfor, kalij in dušik, ti elementi so zelo pomembni za razvoj rastline. Fosfor je bistvenega pomena za proizvodnjo cvetov, kalij pa je pomemben za trpežne korenine, dušik pa za zeleno in plodno številčnost. Na splošno je ena žlica gnojila dovolj za 4 litre vode, saj lahko prekomerno gnojenje škodljivo vpliva na rastline.

## POVEČANJE FOKUSA

Sobne rastline prav tako pomagajo pri izostritvi osredotočenosti lastnikov.

Kraljevska akademija za kmetijstvo v Cirencesterju v Angliji je v študiji razkrila, da so bili učenci, ki so jih učili v učilnicah, okrašenimi z rastlinami, bolj pozorni in bolj osredotočeni kot učenci, ki so sedeli v razredu brez sobnih rastlin. Raven pozornosti je bila 70 % večja od drugih.

## ČIŠČENJE ZRAKA

Raziskovalno poročilo, ki ga je objavila NASA razkriva, da so posamične rastline v pomoč pri odpravljanju toksinov iz zraka.

Dokazali so, da hišne rastline vsak dan izločijo približno 78 odstotkov hlapnih organskih spojin. Te spojine vključujejo benzen, formaldehid in tri-kloro-etilen, ki jih najdemo v vrečah, preprogah, barvah in črnilih.

V isti raziskavi so prav tako ugotovili, da se zrak prečisti tako, da te spojine pridejo v zemljo, nakar se pretvorijo v hrano za rastline.

Najboljše rastline, ki prečiščujejo zrak, so bambus, zmajevka, krizanteme, taščin jezik, angleški bršljan, zlati potos in mirna lilija.



## DRUGE KORISTI ZA ZDRAVJE

Kansas State University je razkrila, da sobne rastline v bolnišnicah, pacientom, pomagajo pri hitrejšemu okrevanju. Študija je pokazala, da imajo bolniki, ki so dobili prostore z rastlinami, manj zapletov, kot pacienti v prostorih brez rastlin.

Druga študija na Norveški kmetijski univerzi je ugotovila, da imajo osebe, ki delajo v pisarnah z rastlinami 60% nižjo stopnjo obolelosti, kot osebe, ki delajo v pisarnah brez rastlin.

Sobne rastline so koristne za lajšanje alergij kot je alergija na prah ali suh kašelj.

Zaspanost se po navadi zmanjša zaradi prisotnosti rastlin v zaprtih prostorih, ker je med procesom fotosinteze ogljikov dioksid, odstranjen iz zraka.

Sobne rastline pomagajo preprečevati glavobole, preobremenjenost in nespečnost.

## ZMANJŠANJE STRESA

Rastline pomagajo zmanjšati stres in anksioznost pri osebi. Zelena barva, naj bi omilila napetost in pomirilo oči ter um. Najbolj znani rastlini, ki zmanjšujeta stres sta afriška vijolica in flamingovec.

## ZDRAVILNE LASTNOSTI

Rastline ponujajo tudi zdravilne lastnosti. Zaželeno je, da bolnikom podarimo ali prinesemo rože, saj se tako izboljša njihovo zdravstveno stanje. Univerza A&M v Teksasu je odkrila, da je hortikultura terapija zelo koristna in zmanjšuje čas okrevanja. Omogoča jim, da občutijo manj bolečin in pozdravijo svoje rane hitreje kot ostali bolniki.

***V NASLEDNJIH ODSTAVKIH JE  
OPISANIH NEKAJ NAJBOLJŠIH  
RASTLIN ZA VAŠE STANOVANJE***





## AFRIŠKA VIJOLICA / SAINTPAULIA IONANTHA

Majhna in kompaktna afriška vijolica ima temno zelene madeže in mehke liste, ter očarljivo svetlo obarvano cvetje, ki pogosto cveti celo leto. Ta rastlina je na voljo tudi v mnogih barvnih kombinacijah, kot so bela, roza, modra ali fuksija. Na voljo je tudi v dvobarvnih sortah.

To je miniaturna rastlina, ki doseže do 6 centimetrov v premeru. Nekatere sorte se lahko tudi obesi. Afriške vijolice potrebujejo posredno svetlobo za cvetenje. Pri šibki svetlobi prenehajo cveteti in postanejo temne, medtem ko v neposredni svetlobi cvetovi začnejo bledeti.

Afriške vijolice potrebujejo zelo suho zemljo, zato pustimo, da se zemlja pred zalivanjem dobro osuši. Hranimo jih proč od preveč ohlajenega prostora, idealna temperatura se giblje med 20 – 26 °C podnevi in 15 °C ponoči. Ko rastejo, potrebujejo gnojilo na mesečni ravni. Preveč gnojila je škodljivo za rastlino.

Kakovostna zemlja omogoča, da rastejo v obilju. Morebitna mrtva stebila in ovenele cvetove, je potrebno hitro odstraniti. Pred napadom insektov, večina vrtnarjev priporoča uporabo Neem tonik, ki je tekoče oragansko škropivo in gnojilo.

Poleg tega je potrebno afriške vijolice posaditi v majhne in zračne posode, zemljo je potrebno zamenjati vsakih 6 do 12 mesecev.

Afriške vijolice potrebujejo normalno obrezovanje in razmnoževanje. Njihove liste je potrebno obrezati spomladi, saj tako spodbudimo rast novih listov. Rast listov traja vsaj 3 mesece. Prav tako je priporočljivo, da mesečno odstranite dva do štiri liste z dna stebila, saj tako spodbudite nadaljnjo novo rast.







## AMARYLLIS / VITEZTOVA ZVEZDA

Rastlina amarilis izvira iz južnoameriške regije in večinoma služi kot božično darilo za prijatelje in družino. Če je rastlini zagotovljena ustrezna oskrba, lahko v mesecu juniju in decembru cveti dolgo časa.

Cvetovi Vitezove zvezde so lahko v različnih barvah, kot so rdeča, barva lososa, bela, roza in oranžna. Vitezova zvezda je strupena rastlina, zato jo moramo hraniti izven dosega otrok in hišnih ljubljencev.

Za pravilno rast Vitezova zvezda potrebuje močno svetlobo. Čeprav jo je mogoče postaviti kamorkoli, je osvetljena južna lega najboljše mesto za to. Med rastjo ta rastlina zahteva malo vlage, zato njena zemlja nikoli ne sme biti preveč vlažna, ker bi to škodilo rastlini. Ko odcveti, je treba količino vode povečati. To povečanje vode omogoča več cvetenja v naslednji sezoni. Vitezova zvezda zahteva gnojilo, ki vsebuje veliko fosforja in kalija, vendar malo dušika.

Prav tako je bistveno, da se gnojilo razredči pred uporabo. Ker je tropska rastlina, ima rada temperature v razponu od 20 do 25 stopinj. Po prvem razcvetu, za daljšo cvetočo sezono, je potrebno rastlino prenesti na hladnejše mesto.

Če želite, da Vitezova zvezda cveti, je treba čebulice posaditi v zdravih tleh med decembrom in aprilom. Čebulice je treba namakati v vodi, preden jih zasadimo v prst. Vedno kupite večje rastlinske čebulice, da dobite cvetja v izobilju.

Da bi rastlino obvarovali pred boleznimi, moramo Vitezovo zvezdo hraniti v suhem prostoru. Poleg tega je treba to rastlino hraniti v majhnem loncu.





## CHLOROPHYTUM COMOSUM / KOSMULJKA

To je trajna aromatična rastlina iz Južne Afrike. Kosmuljka je koristna za čiščenje zraka skozi njihov proces fotosinteze. Zavrže okužene bakterije iz zraka in očisti atmosfero za tiste, ki imajo alergije.

Kosmuljko je enostavno gojiti v vseh vrstah tal. Uporabite destilirano vodo, saj bakterije, ki se nahajajo v vodi iz pipe, obarvajo njene liste zlato ter jih včasih potrgajo. Rastlini ugajajo manjši cvetlični lonci, manjši kot je lonec, več listja bo proizvedla. Rastlina bo dolgo uspevala, vendar ji je po 3 – 4 letih priporočljivo dopolniti zemlje. Če boste pravilno skrbeli za to rastlino bo sama proizvedla svoje mladike in uspevala večno.

Pozimi jih ohranite pri temperaturi od 10 – 30 °C. Rožo zalivajte pravočasno, zlasti med tem, ko še raste; pustite, da se listi posušijo preden jih ponovno zalijete. Rastlino pognojite najmanj enkrat mesečno. Običajno se pravilno razvije in požene mladike v obdobju enega leta. Ko se dokončno razvijejo proizvedejo dolge zelene liste in drobne bele cvetove.





## ALOE VERA

Aloe Vera je sušno trpežna in sočna rastlina, ki jo lahko vzgojimo tako zunaj kot v zaprtem prostoru. Ima ozke, dolge in bodikaste liste, ki jih proizvede v izobilju. Lahko jo uporabimo kot namizno ali talno rastlino.

Aloe Vera je znana tudi kot kitajska Aloe, Burn Aloe, True Aloe, Aloe Indica Royie in rastlina za prvo pomoč.

Rastlina za prvo pomoč ji pravimo zaradi njenih zdravilnih sposobnosti. »Vera« dejansko pomeni »pristna«. Je mehka rastlina. Je ena najbolj koristnih sobnih rastlin, kar jih lahko imate. Njeno zunanost in vsebino lahko uporabimo v številne zdravilne namene.

Aloe Vera vsebuje aminokisline in maščobne kisline, vsebuje različne vitamine (vitamine 131, B2, 133, Folna kislina, A, C, 11 in vitamin B12). Uporablja se za prebavo, alkalizira telo in izboljša neprepusten sistem zaradi antioksidantov, ki jih vsebuje. Aloe Vera pomaga pri hujšanju. Uporablja se tudi v proizvodnji kozmetičnih izdelkov.

Aloe Vera je sončna rastlina. Potrebuje 7 - 8 ur sončne svetlobe. Pri sajenju uporabite razrahljano zemljo. Ne zalivajte rastline takoj po sajenju, ampak ko zemlja postane suha, v zimskem času pa dvakrat mesečno.

Pognojite jo enkrat letno. Imejte rastlino v velikem loncu, saj njeni listi rastejo do 90 cm in če njeni listi ne rastejo, pomeni, da ta rastlina ne dobiva potrebne sončne svetlobe in če se listi začnejo rjavo barvati, to pomeni, da je potrebne nekaj sence ali manj sončne svetlobe. In če listi začnejo dobivati rumeno barvo, potem zaustavite zalivanje za vsaj teden dni.

Rastlina se primerno razvije v obdobju enega leta. Aloe Vera nikoli ne umre, reproducira svoje poganjke in se ponovno razvije v novo rastlino.







## PHALAENOPSIS / ORHIDEJA

Orhideja je najobširnejša rastlinska skupina, na voljo pa je več kot dvajset tisoč sort. To je vedno rastoča rastlina, ki lahko živi dolgo, če ima ustrezno skrb. Orhideja je prebivalec jugovzhodne Azije, Indijske podcelina, Tajske, Malezije, arhipelaga Bismarck, južne Kitajske in otoka Queens.

Orhideja obstaja v številnih oblikah, vendar običajno raste v metuljevi obliki cvetov. Cvet orhidej je največkrat v vseh barvno-rožnatih, belih, rdečih, sivih in lavandnih. Nekatere rastline so lahko celo črtaste ali s pikčastimi vzorci.

Orhidej nikoli ne zalivamo v sredino rastline (zaradi zadrževanja vode lahko začnejo gniti), ampak njihov substrat za okoli pol ure namočimo v vodo. Korenine bodo tako izčrpale potrebno vodo. Podobno zalivamo tudi orhideje, posajene na kose vej, lubja ali tiste v visečih košarah – skupaj z lubjem in s koreninskim sistemom jih potopimo v vodo.

Orhideje ne bi smele biti neposredno usmerjene proti soncu, ker povzroča opekline na rastlini. Da je prišlo do opeklin veste če so listi postali rjavi, 20 - 30°C je najbolj primerna temperatura za rast te rastline.

Orhidejo je treba gnojiti vsak teden z vodotopnimi gnojili. Ta rastlina prihaja v cvet za 1 - 12 mesecev v katerem koli delu leta. Po cvetenju je priporočljivo, da se v primeru cvetenja ponovno razrežejo podstavki. Rastlina lahko ponovno sama cveti, če so njena stebila mišičasta, vendar se priporoča, da se njena zemlja enkrat letno zamenja.

Orhidejske rastline lepo izgledajo v vsaki sobi ali studiu, povečujejo lepoto katerekoli hiše ali pisarne. Njihovo majhno cvetje zagotavlja osvežitev dišav za notranje okolje.

Orhideje so se zaradi svoje mehke in velikodušne zunanosti uporabljale kot darilo za plačilo.





## APHELANDRA SQUARROSA / ZEBRATA AFELANDRA

Zebrata afelandra je čudovita rastlina s čudovitim cvetjem in listjem, ki bo pritegnila pozornost vseh. Splošno je znana kot "rastlina zebre" zaradi listja in belih črt s celega telesa. Njegovi listi so veliki, temno zelene barve, imajo krepke bele žile in sredino. Njegovo steblo ima vijolični odtenek in rože so velike, svetle in rumenkaste barve. Zebrata afelandra je visoka naprava za vzdrževanje, ki ne more proizvajati cvetja brez ustrezne skrbnosti.

Zebrata afelandra je prebivalec brazilskih gozdov. Ima rumene grude cvetov na svojem središču, ki se ujemajo s čudovitim videzom. Cveti pozimi in cvetovi živijo nekaj dni. Lahko se goji že drugič, če jo pravilno oskrbujete. Glavne zahteve rastline vključujejo svetlo, a posredno sončno svetlobo in dobro vlago. Mokrota je lahko škodljiva za rastlino.

Rastlino je treba tedensko hraniti s hrano in gnojilom. Predlagamo, da se rastlini spomladi zamenja prst. Kopljemo luknjo v majhnem loncu, vzemimo 3 cm deblo

in ga postavimo v tla. Po 6 tednih boste videli novo rastlino zebra.

Želi biti na sončni svetlobi, vendar ne neposredno, neposredna sončna svetloba bo povzročila smrt. Če ima brazdaste liste, to pomeni, da je preveč svetlobe. V posodo s 6-palci mora biti posodica z visoko organsko in hitro odtočno zemljo.

Dnevno je treba zaliti, ker zebra mara vlažnost ne pa mokroto. Kot brazilski domačin, raste dobro na zelo vlažnem mestu. Zato je nujno, da pod vodo postavite pladenj za vodo. Cveti v temperaturah med 20 - 25°C. Višina je približno 40 - 60 cm.

Zebra rastlina izžareva vlažnost, ki čisti zrak in pomaga izboljšati zdravstvene težave, ki jih povzroča okolje.





## DRACAENA MARGINATA / OBROBLJENA ZMAJEVKA

Obrobljena zmajevka je znana tudi kot Zmajsko drevo. Ima toge liste z debelimi, zvitiimi, lesenimi trni. Dragonje odstranijo formaldehid, ksilen in druge strupene pline ter razkužijo zrak. Ne zahteva veliko vzdrževanja ali nege. Zato je idealna za domove in pisarne.

NASA je navedla obrobljeno zmajevko kot čistilno rožo, ki lahko od doma odstrani škodljive kemikalije. Obrobljena zmajevka zahteva srednjo sončno svetlobo, lahko pa tudi pri slabi svetlobi. Šibka svetloba upočasni proces rasti in zmanjša velikost novih listov, vendar lahko neposredna izpostavljenost sončnemu sevanju v nekaj dneh opeče rastlino. Potrebuje velik lonec, v katerem bo zasajena. Potrebuje temperaturo 18 - 23°C, da raste, saj ne zdrži dolgo v hladnih temperaturah. Nanesite rafinirano vodo in navadno vodo, dokler se posoda ne izsuši. Med zimami podaljšajte zalivanje vode.

Pogosto jo gnojite. Z obrezovanjem se lahko oblikuje v karkoli. Po treh tednih odrežite njene korenine in razširite novo rastlino zmaja. Vsaka 3 leta jih je treba repetirati.







## ALOCASIA PLANT / VELIKA ALOKAZIJA

Velika alokazija izvira iz Azije, zlasti deževnih gozdov Queenslanda in Malezije. Znana je tudi kot afriška maska ali rastlina Elephant Ear ali Giant Taro.

Velika alokazija ima temno zelene, velike, sijoče, v srce oblikovane liste in privlačne cvetove. To je strupena rastlina, zato jo je treba hraniti proč od otrok in živali.

Zahteve rastline vključujejo posredno, svetlo svetlobo, ker direktna svetloba opeče liste te sobne rastline. Najprej je treba posušiti zemljo pred zalivanjem. Med zimo ne potrebuje veliko vode. Prav tako jo je treba gnojiti vsaka dva tedna od konca marca do septembra. Jeseni se ne sme gnojiti, ker lahko poškoduje listje rastline.

Velika alokazija zdrži dobro poleti v poletni sezoni s temperaturo med 15 in 25 stopinjami. Lahko ustvari nove liste, večje po velikosti kot drugi. Vendar pa v zimski sezoni postane mirujoča in lahko odda vse svoje liste. Zato je priporočljivo, da jo hranite proč od hladnih

in klimatskih naprav.

Treba ga je postaviti v pladenj za vodo, ker rastline rastejo kot vlažnost in dobro uspevajo v njej. Med poletjem proizvaja bež ali blede rumene liste. V zimskem času velike alokazije postanejo mirne in ne proizvajajo novih listov ali cvetov.

Če želite, da rastline velike alokazije ostanejo pred škodljivci, je priporočljivo, da jih po vsakih petnajstih dneh razpršite z mlačno vodo ali uporabite komercialno olje.

Za preprečitev raznih bolezni je ne zalivamo in ne gnojimo več kot je potrebno. Posadimo jo v majhnem lončku, da so korenine rastline dobro povezane.





## CHRYSANTEMUM / KRIZANTEMA

Chrysanthemum je grška beseda, ki pomeni zlati cvet. Splošno znana kot Mums. To je lepa cvetoča zaprta rastlina. Krizanteme najdemo v severovzhodni Evropi in Aziji. Ta rastlina je bila prvič najdena na Kitajskem. Krizantema je uradni cvet v Združenem kraljestvu in Avstraliji.

V Avstraliji je najbolj podarjena rastlina za materinski dan. Pri nas se z njo največkrat srečamo okoli prvega novembra, ob dnevu spomina na mrtve, v azijskem prostoru pa ta rastlina simbolizira srečo. Monarh je izbral to rožo kot svoj karneval sreče.

Uporabite globok pladenj, položite zemljo v njo in potresite semena; zdaj pršite z vodo z nizko temperaturo. Pladenj zavijte s plastiko 7 - 28 dni in ga postavite pod sončno svetlobo.

Vzemite lonec in naredite globoko luknjo, ki je dovolj, da se korenine popolnoma zavarujejo. Ti rastejo 2 do 6 cm.

Krizantema je koristna hišna rastlina, saj čisti zrak in pomaga pri zmanjševanju stresa. Ima značilen vonj, kateri odganja mrčes. Krizantemin cvet ponuja različne barve, kot so rumena, rožnata, bela in ima lahko tudi več odtenkov.

Cvetoče sezone se začnejo od avgusta do novembra. Listi krizanteme se uporabljajo v številnih kitajskih jedeh. Krizantemin čaj je tudi zelo priljubljena kitajska pijača. Vsebuje vitamin C, ki lahko prepreči glavobol.

Je naravno hladilno sredstvo in pomaga pri zdravljenju bolezni arterij, pomlajevanje možganov in umirjanje živčnega sistema. Krizantemski čaj lahko prepreči tudi številne težave z očmi, kot so rdečica, srbenje, suha koža in temna koža.

Poleg tega krizantem pomaga pri oblikovanju dihalnega sistema in preprečuje težave pri prebavi.





## ALUMINUM PLANT / SREBRNA PILEJA

Srebrna pileja je privlačna viseča zimzelena rastlina, ki izvira iz Vietnama in Kitajske. Rastlinska vrsta je dobro znana po svojih omamljenih listih, namesto njenih drobnih cvetov. Črno zelena ovalna listje privlači pozornost zaradi svojih navlaženih in nekoliko sijajnih sivih oznak. Rastlina daje vtis, kot da je naslikana.

Aluminijasta rastlina je majhna rastlina, ki vsebuje mehko steblo in majhno blede cvetje. Te cvetove zasenčijo lepota privlačnih srebrnih listov. Njegova najvišja višina ni več kot 60cm.

Osnovne zahteve rastline vključujejo posredno sončno svetlobo najmanj štiri ure na dan, vlažno zemljo, vlažno podnebje in dobro gnojilo po vsakih štirinajstih dnevih.

Njena temperatura je 15 do 23 stopinj. Prav tako zahteva večji lonček.

Gre za visoko vzdrževalno rastlino, če ni ustrezne oskrbe lahko hitro umre. Listi naj bodo suhi, da bi se izognili morebitnim boleznim. Treba ga je hraniti najmanj osem metrov stran od sončne svetlobe. Da bi razvili dobro koreninsko strukturo, dodajte nekaj mahovine v osnovno hišno rastlinsko mešanico in jo napolnite z njo.

Ne pozabite, kot so peščena tla, zmešajte dva dela šote in en del čistega peska, da ji ponudite zahtevano vsebino. In ne pozabite, da ga pogosto obrezujete, da ohrani svojo privlačnost in lepoto. Preverite korenine rastline vsako pomlad. Ko se pojavijo novi listi, če so korenine tesno povezane, takoj zamenjajte posodo.

Čeprav te rastline ne dobijo veliko zdravstvenih težav, če jo dobijo, hitro odstranite vse nagubane liste in ga napršite z močnim vodnim curkom. Po nanosu hortikulturnih olj ali insekticidov.







## NASVETI ZA SOBNE RASTLINE

Ljudje imajo radi sobne rastline in jih želijo večno ohraniti v stanovanjskem prostoru, vendar to lahko postane nekoliko težje, če jim ne posvetijo določeno mero pozornosti ali jim pri tem primanjkuje znanja. Tukaj je nekaj osnovnih nasvetov kako se znebiti teh težav.

### TEMPERATURA

Ker večina rastlin izvira iz tropskega ali subtropskega okolja, je smiselno in osnovno, da se temperaturi posveti velika mera pozornosti. Rastlinam ne ustreza pretirana količina sončne svetlobe in tudi ne preveč hlajenja.

Preden prinesete rastlino domov, imejte vedno najprej v mislih temperaturo, ki jo rastlina potrebuje. Omenjene rastline hitro ovenijo, če se ne morejo prilagoditi sobni temperaturi.

## SVETLOBA

Zagotovite primerno svetlobo vašemu hišnemu gospodinjstvu. Če je soba temna in kjer ni mogoče zagotoviti naravne svetlobe, uporabite umetno svetlobo.

Večkrat se zgodi, da sobne rastline umirajo tudi po zagotavljanju potrebne svetlobe. Eden od glavnih vzrokov je prah. Umazani ali prašni listi niso naravni, v naravi bi veter odstranil umazanijo in prah. Če bodo vaši rastlinski listi pokriti z umazanijo ali prahom, bo to blokiralo sončno svetlobo in posledično bo rastlina začela umirati.

## VODA

Rastline zalivajte po potrebi. Potrebna količina vode se razlikuje od rastline do rastline in od letnega časa – po navadi rastline zalivamo manj pozimi in več, ko le te rastejo.

## GNOJENJE

Nikoli ne hranite rastline, če je preveč suha. Najprej počakajte nekaj dni in nato dodajte gnojilo. Dodajte gnojilo počasi in občasno (ali kadar je to potrebno), saj se lahko hišne rastline brez njih razvijejo veliko bolje v primerjavi s prekomernim gnojenjem.

Kompost brez šote je primeren za vse hišne rastline, torej jih je priporočljivo vsak mesec nahraniti z le tem.

## OBREZUJTE, KADAR JE POTREBNO

Za sobne rastline je najpomembnejše, da jih obrezujete in jim s tem omogočite, da lahko še bolj poganjajo. Prav tako jim je potrebno potrgati vse porumenele liste in ovene cvetove in jih tedensko malo po malo obrezovati.

Pri obrezovanju je potrebno paziti, da ne pretiravate. Pri skrbi za njih bodite konsistentni, saj jim s tem podaljšujete življenjsko dobo.

## KO STE NA POTI

Sobnih rastlin ni mogoče odnesti s sabo na potovanje ali zaradi njih preklicati pomemben družinski ali poslovni izlet, samo zato, da bi jih lahko zalili. Boljša rešitev je ta, da poprosite svojega naravoljubnega prijatelja, da jih »popazi« namesto vas, medtem ko ste odsotni.



## ZAKLJUČEK

Sobne rastline potrebujejo oskrbo in nekatere od najpomembnejših nasvetov za nego so količina svetlobe, ki jo potrebujejo za rast, vodo, vlažnosti, temperature, velikosti loncev in gnojila za njihovo ustrezno rast in cvetenje.