

# Plant

šťastný  
život  
s rostlinami



# Tribe

 GRADA

Igor Josifovic & Judith de Graaff

Od autorů bestselleru URBAN JUNGLE – krásný byt plný pokojových rostlin

# Plant Tribe

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Přeloženo z anglického originálu „Plant Tribe“ vydaného nakladatelstvím Abrams Books.

Copyright © 2020 Igor Josifovic and Judith de Graaff

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

**Igor Josifovic, Judith de Graaff**

**Plant Tribe**

**Šťastný život s rostlinami**

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

jako svou 7746. publikaci

První vydání, Praha 2020

Překlad Jarmila Hájková

Odpovědný redaktor Milan Bronclík

Sazba a příprava obálky studio Artedit, a. s.

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Počet stran: 240

ISBN: 978-80-271-1854-0 (pdf)

ISBN: 978-80-271-1054-4 (print)

Publikace z nakladatelství Grada Publishing, a. s., si můžete zakoupit u svého knihkupce nebo objednat v Zákaznickém servisu nakladatelství Grada Publishing, a. s., U Průhonu 22, 170 00 Praha 7, tel.: 234 264 511, e-mail: obchod@grada.cz, www.grada.cz.

Na Slovensku objednávejte knihy na adrese: Zásielková služba Grada Slovakia, spol. s r. o., Moskovská 29, 811 08 Bratislava, Slovensko, tel.: 02/556 45 189, e-mail: grada@grada.sk.

# Plant Tribe

šťastný život s rostlinami

Igor Josifovic & Judith de Graaff

fotografie Jules Villbrandt

 GRADA®



kapitola 1

## milujte své rostliny

- Láska, péče o sebe a rostliny 12
- Vytváření pouta s vašimi rostlinami 14
- Život s rostlinami a domácími mazlíčky 16

kapitola 2

## dobrá energie s rostlinami

- Pročistěte svůj domov pomocí rostlin 44
- Rostliny a krystaly 47
- Nechte energii proudit pomocí rostlin 54

kapitola 3

## šťěstí s rostlinami

- Jak udržet své rostliny šťastné 78
- Pravidelnou péčí ke štěstí 80
- Základy šťastných rostlin 82
- Botanická radost 96
- Pěstujte své vlastní rostliny 100
- Sdílejte štěstí svých rostlin 105
- S rostlinami šťastně po celý život 110
- Rostlinné elixíry pro šťastné rostliny 118

kapitola 4

## krásný život s rostlinami

- Nápady pro vaši mysl, tělo a duši 136
- Pomalejší život s rostlinami 142
- Terapie zahradou 146

kapitola 5

## rozvoj kreativity s rostlinami

- Kreativita v práci 162
- Když jsou rostliny podnikáním 164
- Oblečte své rostliny 170
- Materiály květináčů 174
- Kreativní projekty 178
- Jednoduché triky pro styling rostlin 182

kapitola 6

## průvodce rostlinami v domě

- Obývací pokoj 210
- Ložnice 214
- Koupelna 218
- Kuchyň 222
- Dětský pokoj 226
- Předsíň 230
- Poznámka na závěr: Jak rostlinám pomůžeme přežít naši dovolenou 234
- ZDROJE 236
- AUTOŘI 239
- PODĚKOVÁNÍ 240



Láska je samou esencí života. Dává nám sílu, klade na nás nároky, díky ní je náš život krásný – někdy jej však přemění v jízdu na horské dráze, přidá výkyvy směrem nahoru i dolů a bláznivé smyčky. Tím vším nás láska formuje a drží na cestě životem. Láska ale také potřebuje, abychom se o ni starali – je založena na dávání a přijímání. A to platí pro naši lásku k rostlinám stejně jako k lidem.

Až budete touto knihou listovat, číst kapitoly nebo se dívat na fotografie, mějte na paměti: duchem této knihy je láska. *Plant Tribe* je kniha plná lásky, dobrých vibrací, štěstí a kreativity. Zve vás na cestu objevování a experimentů, hledání duše a péče o ni, a také ke společné a hluboké náklonnosti k rostlinám.

Knih a článků o tom, jak pečovat o pokojové rostliny, je nespočet. Naším cílem však bylo dát čtenářům něco víc – chceme nabídnout celistvější pohled a oslavit, jak úžasně rostliny obohacují život těch, kdo je přivítají ve svých domovech. S tímto úkolem jsme cestovali po světě a navštěvovali inspirativní lidi, mluvili s nimi o jejich poutu k rostlinám a vyslechli příběhy, které nás nutily se od srdce smát či nám vehnaly slzy do očí.

Zjistili jsme, že rostliny hrají velmi důležitou roli pro zachování životní pohody, pozitivní energie, štěstí, lásky a tvořivosti. Přidejte se k nám a proplujte každou kapitolou této knihy ve společnosti celosvětového hnutí milovníků rostlin zvaného PLANT TRIBE. A protože si tato kniha našla cestu do vašich rukou, jste i vy nyní členy tohoto společenství. Spojuje nás láska k rostlinám, kterou sdílíme ve všech koutech světa.

Rostliny nám dávají jedno velké poznání: život se proměňuje jako roční období. Každý okamžik má svůj důvod a každá krize nakonec pomine. Přijměme svou lásku k rostlinám tak, jak přijímáme život, který je všude kolem nás, s jeho šumem, rozkvětem a krásou.

Vítejte v PLANT TRIBE, přátelé!

Igor Josifovic & Judith de Graaff

@urbanjungleblog—urbanjunglebloggers.com





COLLECTION PRIVÉE CHRISTIAN DIOR

women in this town

VOGUE

PUT THE SPICES IN  
THE BOWL AND SHEET THEM  
TOGETHER TO PUT THE  
BUTTER.

love

kapitola 1

# MILUJTE SVÉ ROSTLINY



Tváře šťastných členů  
celosvětového společenství  
milovníků rostlin



Existuje jeden životadárný prvek pro šťastné a prosperující rostliny, který předčí dokonce i světlo, vodu nebo půdu.

Je jím láska. Všechno začíná a končí láskou. Je to alfa a omega jakéhokoli vztahu – vztahu s naším partnerem, rodinou, sebou samým nebo s rostlinami. Láska je princip, který nás provede i naším životem s rostlinami.

Je v naší lidské přirozenosti svět kolem nás zahrnovat láskou. Cokoli, co postrádá lásku, uschne, zvadne a nakonec zemře. Ale abychom mohli dávat lásku, musíme sami sebe milovat a pečovat o sebe. Pochopení důležitosti lásky a péče o sebe je nejdůležitější, bez ohledu na to, jaké jsou naše činy nebo úmysly.

Je snadné sejít z cesty: milujeme tento domov, milujeme tento výlet, milujeme tuto košili – sociální sítě mohou vytvořit téměř nekonečný seznam věcí, po kterých toužíme. V důsledku toho mohou životy druhých vypadat dokonce mnohem lépe než naše vlastní životy. Ano, na Instagramu se rostliny jiného člověka mohou zdát mnohem hezčí, mnohem zdravější než ty naše! To, co vidíme, je však zkreslený obraz, který nám byl předložen v dokonalém rozlišení na našich neustále pípajících smartphonech.

Tato kapitola je tak jemnou připomínkou: abychom milovali plně a upřímně, musíme nejprve milovat sami sebe. Jakmile se nám to podaří, můžeme sdílet onu životadárnou sílu lásky i s jinými živými organismy – včetně našich rostlin.

## 1.1

# láska, péče o sebe a rostliny



Rostliny potřebují světlo, vodu a půdu, ale potřebují také vaši přítomnost

Míra vaší lásky a péče o sebe je pro váš vztah k pokojovým rostlinám stejně důležitá jako pro ostatní části vašeho života. Posílí vaše emocionální pouto k rostlinám a vyznačí začátek dlouhého a radostného vztahu.

Věnujte pár minut následujícím čtyřem bodům, díky kterým můžete lépe porozumět péči o sebe, lásce a emocionálnímu spojení s vašimi rostlinami.

## VĚDOMÍ

Budte si vědomi sebe i celé své bytosti. Všimněte si svých smyslů, těla a mysli. Zavřete oči a chvíli si uvědomte, kdo jste a kde jste. Konečky prstů vycítujte své okolí. Jakmile cítíte plné soustředění na své nitro tady a teď, zaměřte se na své rostliny. Kterou rostlinu jste získali naposledy? Proč jste si ji vybrali? Která rostlina není v současné době šťastná? Jste si vědomi vašich rostlin a jejich potřeb? Někdy na naše rostliny zapomínáme a ony se pak stávají pouhou dekorací v našich domovech. Jsou však víc než jen výzdobou. Jsou to živé bytosti a zaslouží si, abychom si jich byli plně vědomi – alespoň když jsme doma a ony nás obklopují.

Co můžete vyzkoušet:

- Spočítejte ve své hlavě všechny rostliny, které máte doma (pokud to pomůže, můžete počítat v desítkách).
- Vzpomeňte si na poslední rostlinu, se kterou jste se rozloučili.
- Vzpomeňte si, čím vás naposledy některá vaše rostlina překvapila.

## VDĚČNOST

Lidé i rostliny mají stejné kořeny, všichni pocházíme z přírody. Toto přirozené pouto z nás utváří jednu rodinu a zaslouží si naši vděčnost (podobná vazba nikdy nemůže vzniknout s předměty). Možná budete chtít svou vděčnost směřovat k přírodě jako celku nebo k rostlinám v jejich přirozeném prostředí a ve vašem domově – oné džungli ve městě, kterou jste vytvořili.

Co můžete vyzkoušet:

- Myslete na rostlinu, která u vás nedávno vyvolala úsměv, a buďte za to vděční.
- Vzpomeňte si, kdy jste naposledy šli přírodou a měli pocit vděčnosti.
- Oceňte své rostliny za to, že jsou stejně jako vy dětmi přírody.

## PŘÍTOMNOST

Rostlinám se daří díky energii, kterou jim dáváme nejen tehdy, když se o ně staráme, ale i pokaždé, když jsme v jejich společnosti. Rostliny jsou živeny naší přítomností stejně jako vodou a živinami z půdy. Opuštěné rostliny chřadnou, deformují se nebo jinak strádají. Kdybyste zůstali sami v květináči v chladné chodbě, dařilo by se vám dobře? Ne. A nedaří se tam ani rostlinám. Odnášení rostlin z málo využívaných míst a vyhrazení určitého času pro naše zelené spolubydlící jim pomůže načerpat pozitivní energii, která pak náš prostor naplní životem.

Co můžete vyzkoušet:

- Vyhraďte si čas na své rostliny a prožijte ho vědomě v jejich přítomnosti (čtěte, kreslete, popíjejte šálek kávy, meditujte, cvičte jógu, dělejte cokoli, co máte rádi).
- Udělejte z toho každodenní rituál – posvátný čas jen sami pro sebe v přítomnosti svých rostlin.
- Přesunujte rostliny z málo využívaných koutů vašeho domova tam, kde pobýváte nejvíce.

## SPOKOJENOST

Budte ve společnosti svých rostlin spokojení. Nezapomínejte věnovat pozornost pozitivnímu účinku, který mají rostliny na vaši náladu. Odpojte se od každodenních problémů a každý den se na krátkou chvíli zaměřte na své zelené přátele. Posadte se, popíjejte šálek kávy a prožívejte spokojenost spojenou se životem ve šťastné a prospívající zelené společnosti.

Pokud si budete kouzlo lásky připomínat, pomůže vám to naladit se na dlouhodobý a šťastný zelený domov. Jako živé bytosti vám rostliny vaši lásku vrátí a projeví svou vděčnost zdravým růstem, svěžími listy nebo nádhernými květy.

# vytváření pouta s vašimi rostlinami



Udělejte si čas a věnujte pozornost tomu, co vám rostliny naznačují; pak podle toho reagujte

Vytvoření těsného spojení s rostlinami pomůže prospívat vám i jim. Zde je jednoduchý trik: místo toho, abyste je použili jen jako dekoraci, o nich začněte přemýšlet jako o svých zelených spolubydlících. A spolubydlící si zaslouží naše přátelství – konec konců, sdílíme s nimi domov! Vytvořit tyto vazby je snadné, od prostého pojmenování vašich rostlin až po zahájení každodenních rituálů.



nahoře: Pojmenování rostlin s nimi vytvoří okamžité pouto

## POJMENUJTE SVÉ ROSTLINY

Slyšeli jsme už mnoho různých jmen milovaných rostlin, např. „Andrea the Giant“ pro jistý pryšec trojúhelný, „Marvin“ pro fikus a „Fish“ pro jednu dračenu. Pojmenujete-li všechny rostliny nebo třeba jen jednu jejich výjimečnou a zvláštní představitelku, vznikne okamžité pouto. Rostlina se stává téměř členem vaší rodiny a vy si mnohem lépe uvědomíte její potřeby a štěstí.

## MLUVTE SE SVÝMI ROSTLINAMI

Existuje mnoho teorií, které hovoří o pozitivním vlivu hudby nebo našeho hovoru na rostliny. Proběhly například jednoduché experimenty ve skleníku, kde byly rostliny vystaveny pozitivní nebo negativní řeči, klasické nebo heavymetalové hudbě, nebo dokonce úplnému tichu. Výsledky byly patrné, třebaže ne zcela vědecké. (Pro případ, že vás to zajímá: mluvení bylo druhé nejúčinnější, zatímco heavymetalová hudba vyvolala nejrychlejší růst. Tak jděte zkontrolovat svou domácí sbírku hudby!) Někteří vědci předpokládají, že oxid uhličitý vydechovaný během řeči stimuluje růst rostlin. Ať už je důvod jakýkoli, budiž řečeno, že spousta vyřčených vlídných slov (a možná i nějaká ta hudba) nemůže vašim rostlinám ublížit! A pokud rostliny díky vašim povzbudivým slovům prospívají, jaký další důkaz potřebujete?

## NASLOUCHEJTE SVÝM ROSTLINÁM

Pojmenovat své rostliny a mluvit s nimi je jedna věc. Nepodceňujte však ani sílu naslouchání. Je zřejmé, že rostliny s vámi nebudou mluvit jako lidé, ale vyšlou určité signály. Neohýbá se třeba vaše rostlina směrem ke světlu? Přesuňte ji na světlejší místo! Nemá náhodou zkroucené listy? Znovu ji zalijte! Ztratila svůj lesk a nevypadá moc dobře? Vezměte ji do koupelny a dopřejte jí osvěžující a očištnou sprchu!



## 1.3

# Život s rostlinami a domácími mazlíčky



Pokud máte štěstí, vaši mazlíčci se o rostliny vůbec nezajímají – jako Lemon

To, co z domu dělá domov, jsou živé bytosti, kterými jste obklopeni – váš partner (který se o vaše rostliny sice vůbec nestará, ale tajně si užívá zklidňující působení vší té domácí zeleně), vaše děti (které vám pomáhají o pokojové rostliny pečovat) nebo vaši spolubydlící či nejlepší přátelé (kteří si z vašich rostlin tajně vezmou řízky, když k vám přijdou na pizzu). Ale co vaši chlupatí přátelé? Kočky a psi jsou důležitou součástí každé rodiny a přispívají k dynamice domova. Spí a hrají si na svých oblíbených místech. Jsou rádi, když je krmíte včas, nebo dokonce pořád. A někdy se rádi krmí sami a kousnou si i do vašich rostlin! Pomoc! Tady to začíná být zajímavé: dobré soužití s rostlinami a domácími zvířaty může být velmi náročné, ale to není důvod, proč by obě tyto skupiny nemohly koexistovat. Vyžaduje to trpělivost, takt, občas kompromisy a několik užitečných tipů a triků, aby byli všichni doma v bezpečí, šťastní a zdraví.

Především je třeba říct, že vy znáte svého mazlíčka nejlépe. Pokud se váš chlupatý přítel o rostliny nezajímá a nechává je na pokoji, pak máte štěstí! Mnoho koček a psů však má chuť zkoušet nové a vzrušující věci a rádo si hraje s předměty, jako je peří, květiny, půda, listy nebo celé rostliny. Některé pokojové rostliny jsou pro domácí mazlíčky obzvláště atraktivní: listy zelence, pokojového banánovníku a různých palem jsou mimořádně lákavé díky své sladké šťavnaté chuti. A přestože nejsou pro vaše domácí mazlíčky nebezpečné (s výjimkou ságových palem a cykasů), nevypadá rostlina s ukousnutými kousky listů moc dobře. A než si pořádně všimnete, nemusejí už na rostlině zůstat žádné listy.

na protější a této straně: Podobně jako lidé se i domácí mazlíčci mohou naučit, jak se k rostlinám chovat. Skvělým příkladem je Lemon, kříženec zlatého retrievra s pudlem.



## VYCHOVÁVEJTE JE

Stejně jako lidé se i domácí mazlíčci mohou naučit, jak se chovat (i když míra úspěchu není u každé kočky či psa stejná). Většinou platí, že čím je mazlíček mladší, tím snáze lze jeho chování regulovat. I když to nemusí být jednoduché, můžete se pokusit naučit svého domácího mazlíčka, aby si s rostlinami nehrál. Nejprve sledujte jeho chování v blízkosti rostlin: hledá místo, kde může ve stínu lenořit, je jen hravý, nebo se snaží upoutat vaši pozornost tím, že se dotýká nějakých listů?

Je důležité být důslední a dát domácím zvířatům najevo, že poškozování rostlin není v pořádku. V závislosti na stylu, jakým vaše domácí mazlíčky vychováte, na ně můžete např. stříknout z láhve naplněné vodou a varovat je tak před rostlinami. Ve většině případů to však není nutné: obvykle stačí, když s nimi jednoduše mluvíte a opakujete, že by se neměli chovat špatně. Bohužel ne každý z nás může být se svými domácími mazlíčky celý den, takže důsledná náprava špatného chování není vždy možná. V takovém případě vám naše užitečné tipy a triky pomohou předejít katastrofě.

## ROSTLINY MOHOU ZABÍJET

Pokojové rostliny by neměly být považovány za krmivo pro domácí zvířata, i když má vaše kočka nebo pes jiný názor – některé chutnají velmi dobře nebo pomáhají trávicí soustavě zvířat. Mnohé z běžných pokojových rostlin jsou však pro naše domácí mazlíčky jedovaté. Mohou způsobit i zvracení a zažívací potíže. Nikdy nepředpokládejte, že zvířata instinktivně vědí, které rostliny jsou pro ně jedovaté. Naše kočky a psi jsou zdomácnělá zvířata a vědět, co je pro ně dobré nebo špatné, nemusí nutně patřit mezi jejich zkušenosti. Některá domácí zvířata se o rostliny vůbec nezajímají a můžete je bez problému ponechat o samotě v místnosti s jedovatými rostlinami, ale pokud máte kočku nebo psa, kteří rádi okusují čerstvé listy rostlin, určitě se vyhněte rostlinám uvedeným na straně 19.



vlevo: Kočky někdy všechno to listí přitahuje, ale poslechnou, když jim majitel řekne, aby se rostlin nedotýkaly

dole: I aktivní psi, jako je např. Jack Russel jménem Mylee, se mohou s určitou dávkou trpělivosti naučit, jak žít s rostlinami v harmonii

