

Plante de interior

A trăi înseamnă a respira!

Dacă fără apă sau mâncare putem supraviețui cu zilele, fără aer rezistăm numai câteva minute. Iar sursa naturală de aer (respirabil) sunt plantele.

În general eu sunt de părere că majoritatea plantelor trebuie să crească în aer liber, în natură, din mai multe motive:

- pentru că ele au fost create să acopere pământul pustiu și gol,
- pentru că bioenergia pe care o vehiculează are rezonanțe care depind de calitatea dar și de mărimea solului în care sunt plantate,
- și pentru că, noaptea, majoritatea plantelor consumă mult mai mult oxigen decât produc.

Însă omul modern a transformat și uneori chiar distrus natura încât unele plante nu mai supraviețuiesc decât cu îngrijirea noastră. Și uneori dacă deschidem geamul, ceea ce intră are mai multe toxine decât sunt deja înăuntru. În plus, și numai cu o floare, am readus un pic din natură înapoi în casele noastre și asta uneori ne poate ajuta să găsim momente de sprijin și armonie în viața stresantă și agitată care ne inconjoară.

De aceea, nu numai pentru iubitorii de plante de interior ci mai ales pentru cei ce vor să îmbunătățească calitatea aerului acolo unde locuiesc și astfel să contribuie la îmbunătățirea și însănătoșirea tuturor celor din jur, vreau să vă recomand câteva plante care ar fi chiar indicat să le aveți în casă. Următorul video (cu subtitluri și în română), vă prezintă o combinație de 3 plante care pot regenera și purifica aerul din orice încăpere:

http://www.ted.com/talks/kamal_meattle_on_how_to_grow_your_own_fresh_air.html

Iată pe scurt care sunt ele:

pt Camera de zi:

Palmier din genul *Areca*: (numit și Yellow Butterfly - Fluture galben) (*Chrysalidocarpus lutescens*)

http://en.wikipedia.org/wiki/Chrysalidocarpus_lutescens (se scoate afara la 3-4 luni;

pt Dormitor:

Limba Soacrei (*Sansevieria trifasciata*) detoxifică aerul și produce O₂ și noaptea; în plus nu are nevoie nici de prea multă lumină și nici de apă; (http://en.wikipedia.org/wiki/Sansevieria_trifasciata)

pt Camera de lucru /office: Iedera argintie indoneziană (*Epipremnum aureum*)

http://en.wikipedia.org/wiki/Epipremnum_aureum

ATENȚIE: plantele care detoxifică aerul sunt un filtru mai eficient decât cel pe care îl aveți la sistemele de aer condiționat. Pe de altă parte toate acele toxine absorbite din aer sunt înmagazinate mai ales în frunzele plantei dar pot ajunge chiar și în solul în care ele sunt plantate. Deci **NU CONSUMAȚI** aceste plante (dacă v-a trecut vreodată prin gând că ar fi și comestibile) și mai ales nu lăsați copiii să le consume. și nu folosiți pământul la alte plante.

Cautând studiul la care se face referința în video, am descoperit că el a fost efectuat chiar de NASA pt a detoxifica și îmbunătăți aerul în stațiile orbitale:

<http://www.colostate.edu/Depts/CoopExt/4DMG/Plants/clean.htm>. Desigur, plantele cu frunze cât mai multe sau mai mari au o eficiență mai mare în a purifica aerul iar în video-ul de mai sus chiar se menționează că e nevoie de câteva plante mari pentru fiecare persoană. Citing cu atenție lista din studiul de mai sus am fost plăcut surprins să descopăr alte două minunate plante foarte eficiente în eliminarea toxinelor din aer: *Gerbera* și *Crizantema*.

Vă invit deci să vă bucurați de toate florile și să faceți cadou aceste plante cu cât mai multe frunze!

Dr Marius

Acest document a fost initial distribuit ca e-mail informativ persoanelor aflate pe lista mea de corespondență. Dacă ati primit acest document prin e-mail din greșeala sau dacă nu doriți să mai primiți în continuare informații de la mine vă rog să mă anunțați, să ștergeți complet acest e-mail, și nu îl transmiteți sau informați orice altă persoană despre conținutul său.

P.S. pentru a vă bucura de aerul pe care îl respirați nu uitați să îl și mirosiți.

În plus dacă aveți restricții, probleme, sau dureri în zona toracică sau abdominală respirația nu vă este completă. În oricare din aceste cazuri vă pot ajuta cu un sfat sau un tratament naturist pentru a redobândi o respirație corectă, completă și eficientă.

Dacă fumați vă rog să nu-i mai poluați pe cei din jur sau cel puțin să le dăruiați mai multe flori precum cele amintite mai sus. Iar dacă v-ați hotărât să vă lăsați de fumat da-ți-mi voie să vă ajut să aveți o tranziție la normalitate cât mai lină.

Marius Hossu M.D., D.C.

Health by Hands Wellness Center
www.healthbyhandswellness.com
2510 Little Rd Arlington, TX, 76018
817-930-0600

Center for Education, Research and Health International
www.erahi.org
6808 Curtis Rd, Colleyville TX, 76034
214-228-0191

NOTA: Informațiile prezentate sunt bazate pe educația și experiența mea personală și sunt doar atât: informații. Puteti transmite mai departe în mod liber aceste informații, atata timp cât nu denaturați conținutul, nu-l folosiți ca spam, sau în general nu faceți ceva ce știți că nu ar trebui să se facă.