

Groen en harmonie in huis

Kamerplanten maken je huis gezellig, stralen rust uit en brengen je in verbinding met de natuur. Maar wat is de beste plek voor jouw groene huisgenoten? En hoe breng je jouw oase in balans?

TEKST ESTHER DERKS

Je hebt het vast weleens iemand horen zeggen: “Je huis moet wel feng shui zijn, anders voel je je er niet thuis.” Hoe zit dat met kamerplanten? Melati Helmhout is feng shui-expert en helpt mensen bij het genereren van harmonie in huis en daarmee ook in hun leven. “Verander je iets in je huis, dan verandert er iets bij jezelf.” Je kunt je huis zien als een spiegel van jezelf. Kamerplanten spelen daarbij volgens Melati een belangrijke rol. “De mens heeft een oerdrang om één te zijn met de natuur, maar dat lijken we een beetje te zijn vergeten. Eigenlijk zijn we gewoon ver doorgeëvolueerde zoogdieren die in de natuur thuishoren. De omgeving die we voor onszelf hebben gecreëerd, is vaak te kunstmatig. We zitten veel binnen, thuis en op kantoor. Daarom is het belangrijk om natuurlijke materialen te gebruiken in huis, zoals katoen, wol, linnen, steen en hout. Door kamerplanten aan je interieur toe te voegen, haal je de natuur van buiten naar binnen. Het ziet er niet alleen mooi uit, het is ook goed voor ons.”

Lichtinval in huis

Kamerplanten zijn meer dan een accessoire. Het zijn levende wezens die, net als jij, behoefte hebben aan licht, zuurstof, water en voeding. Om de beste plek voor jouw kamerplanten te bepalen, is licht het belangrijkste criterium. De lichtbehoefte verschilt namelijk enorm per plant. Terwijl de ene plant houdt van zonnebaden, geeft de ander de voorkeur aan indirect licht of schaduw. Denk bijvoorbeeld aan het oerwoud, waar woudreuzen de zonnestralen opvangen en gefilterd licht doorlaten voor kleinere planten, terwijl de bodembedekkers zich terugtrekken in de schemer. Eén ding geldt voor alle planten: ze hebben licht nodig, want zonder gaan ze dood. Houd daarom rekening met de lichtinval in huis en kijk tot waar het zonlicht direct naar binnenvalt. Vanaf dat punt gaat het directe licht over in indirect licht en uiteindelijk in schaduw.

TIP

Laat zonanbidders wennen aan de zon want ze zijn vaak gekweekt met minder zonuren.



Oosterse filosofie

Feng shui is een eeuwenoude oosterse filosofie over de relatie tussen de mens en zijn omgeving. Volgens deze filosofie is alles energie en met elkaar verbonden. Het draait onder andere om harmonie en evenwicht tussen de complementaire krachten yin en yang. Yin is naar binnen gerichte kracht, vrouwelijk, zacht, donker en onbeweeglijk. Yang is naar buiten gerichte kracht, mannelijk, licht, actief en vurig. Deze twee krachten kunnen niet zonder elkaar en wanneer ze in harmonie zijn, gaat positieve energie stromen.





Perfekte plek

De windrichting waarop een raam gericht is, bepaalt de hoeveelheid direct en indirect licht in huis. Zo zal een raam op het noorden niet veel licht binnenlaten. Volgens het plantenblog Mama Botanica kun je hier planten op de vensterbank zetten die weinig licht nodig hebben, zoals kamerden (*Araucaria heterophylla*), een mooi groen boompje dat op een kleine kerstboom lijkt. Verder van de vensterbank wordt het bij een dergelijk raam al snel te donker. Ramen op het westen hebben in de namiddag en avond juist veel directe lichtinval; die op het oosten in de ochtend. Dat is perfect voor sommige tropische planten met grote bladeren waarmee ze veel licht kunnen opvangen. Gebedsplant *Maranta leuconeura* 'Fascinator Tricolor' bijvoorbeeld, met groen blad gedecoreerd met prachtige roze nerven en een wijnrode onderkant. 's Nachts klapt deze plant zijn bladeren dicht. *Aglaonema* 'Light Star', met een zuurstokroze steel, staat graag iets verder van de vensterbank want hij houdt van indirect licht. Evenals de koraalbessenboom (*Ardisia crenata*), een klein boompje met donkergroene blaadjes en in de wintermaanden knalrode besjes. De meeste cactussen en vetplanten zijn echte zonanabidders en staan graag voor een raam op het zuiden, waar de zon lang en fel naar binnen schijnt. Zoals apenstaartcactus (*Hildewintera colademononis*) en vetkruid *Sedum morganianum* 'Burrito'. Dit geldt niet voor alle soorten, dus zoek altijd op onder welke omstandigheden een specifieke plant in het wild groeit.



Geen verwelkte bloemen

Een boeket bloemen op tafel geeft je een geliefd gevoel. Maar zodra de bloemen verwelken, gaat de yang-energie over in yin. Vervang de verwelkte bloemen zo snel mogelijk door een vers boeket. Dode bloemen onttrekken namelijk energie aan de kamer en staan voor melancholie en verdriet.



TIP

Download onze
Buitenleven-app
Mijn Stek om de perfecte
plek voor jouw kamer-
plant te vinden.

Woonkamerplanten

"Iedere kamer in huis heeft een andere functie en verlangt daardoor ook een andere energie", vertelt Melati. "Bij een woonkamer horen gezelligheid en verbondenheid. Daar is de energie voornamelijk yang. Planten hebben een sterke yang-energie doordat ze leven, groeien en communiceren. Ze versterken dus de levendigheid in de kamer." Het best kies je voor planten waar je blij van wordt. Want hoe jij je voelt, wordt voor 95% beïnvloed door je onderbewuste. Daarom is het zo belangrijk om op je gevoel af te gaan. Het gaat erom dat jij je thuis en geborgen voelt in je huis. "Planten met grote, ronde bladeren geven zachte yang-energie. Puntig blad zorgt juist voor een wat scherpere energie. Zet daarom nooit een cactus rechts achter in de woning, want die hoek staat symbool voor relaties. Je kunt daar beter twee rozen, twee dezelfde plantjes of fleurige, uitbundige bloemen neerzetten", adviseert Melati.



De kunst van feng shui

Laat je inspireren door de do's en don'ts van de feng shui-filosofie volgens expert Melati Helmhout.

Do's

- Planten met groot blad in de woonkamer
- Plant in de badkamer, mits er een raam is
- Planten in de studeerkamer
- Plant naast de voordeur om energie naar binnen te halen
- Fleurige bloemen op tafel

Don'ts

- Kunstbloemen
- Planten in de slaapkamer
- Uitgebloeide bloemen laten staan
- Droogbloemen
- Cactus in de relatiehoek

Een energieke geest

Planten en hun energie kunnen je bovendien ondersteunen bij je werk. Ze dragen bij aan goede concentratie, communicatie en een energieke geest. Laat in de studeerkamer bijvoorbeeld een muur beklimmen door drakenklimop (*Epipremnum aureum*), een plant met hartvormige bladeren. "En in de badkamer – mits er een raam is – hebben planten een verzachtende invloed op de harde omgeving van tegels en metaal", weet Melati. "Je bent daar vaak naakt en kwetsbaar. Door zachte elementen aan te brengen, word je liever voor jezelf." Een varen doet het vaak goed in de badkamer want ze heeft weinig licht nodig en houdt van een hoge luchtvochtigheid. Probeer bijvoorbeeld eens de kangoeroevaren (*Microsorium diversifolium*).

Keuken en slaapkamer

En hoe zit het met de keuken? "Zet daar alleen kruidenplanten die onderdeel zijn van het kookproces, zoals basilicum en peterselie", raadt Melati aan. "Andere plantensoorten leiden met hun actieve energie te veel af bij het creëren van een gezonde maaltijd." Ook in de slaapkamer, waar yin-energie belangrijk is, plaats je liever geen kamerplanten. "In die ruimte wil je naar binnen keren en tot rust komen. De actieve yang-energie van planten werkt niet bevorderend voor het herstelproces dat tijdens de slaap optreedt."



Effect van kleur

Hoe lichter de kleuren van je interieur zijn, hoe meer licht er wordt weerkaatst. Dat bepaalt mede de lichtintensiteit in huis. Open de gordijnen steeds volledig zodat er geen licht wordt tegengehouden. Heb je een donker interieur? Dan kun je er spiegels aan toevoegen die licht van buiten naar binnen weerkaatsen. Pas dan wel op dat er geen brandpunt op de bladeren ontstaat.





TIP

Let op dat er binnen niets voor een plant staat dat licht tegenhoudt.

Aandacht voor je plant

Waar je je kamerplant ook neerzet; houd ze goed in de gaten om te zien of ze op de juiste plek staan. Rekken ze zich erg uit, dan zijn ze op zoek naar licht. Droge, bruine vlekken of fletse bladeren kunnen wijzen op te veel direct licht. "Wil je minder direct zonlicht in huis, dan kun je een afdak of zonnescherm plaatsen. Of plant voor je huis (lei)bomen die het licht filteren", geeft Melati als tip. "Op die manier houd je een open kijk naar buiten, maar is het licht minder fel. Bijkomend voordeel: in de zomer wordt het in huis minder warm, waardoor je geen energievretende airco nodig hebt." Planten die niet in volle zon staan, maar toch droge, gekrulde bladeren krijgen, staan mogelijk te dicht bij een verwarming of in een kamer met te droge lucht. Verplaats ze naar een andere plek of besproei de bladeren eens per week met een plantenspuit. Maar zet ze niet te vaak op een andere plek, want dan moeten ze zich steeds opnieuw aan de hoeveelheid licht aanpassen. Wordt het 's winters op een bepaalde plek te donker, dan is het slim de plant naar een lichtere plek in de ruimte te verplaatsen of om op de donkere plek een groeilamp neer te zetten. Kies dan bij voorkeur voor wit licht, want daarin zitten alle kleuren van het lichtspectrum die een plant nodig heeft. Zorg wel dat je een echte ledgroeilamp gebruikt, pas op dat de plant niet tegen de lamp aangroeit en zet de lamp 's nachts uit. Wanneer je oog hebt voor jouw groene huisgenoten, heb je ook oog voor jezelf. En dat maakt jouw thuis tot een nog fijnere plek om te wonen. ✨

Volg Melati Helmhout op Instagram @melati.fengshui.expert