

## **Φυσικά φίλτρα τα φυτά εσωτερικού χώρου που**



Είναι

αναμφισβήτητο ότι το περιβάλλον του σπιτιού ή του γραφείου μας είναι πολύ σημαντικό για την ψυχική και πνευματική μας ισορροπία. Είμαι σίγουρη λοιπόν ότι αρκετοί από εσάς έχετε ξοδέψει ένα αρκετά μεγάλο χρηματικό ποσό για την διασφάλιση αυτής της ισορροπίας, είτε αυτή αφορά την οικία σας ή το εργασιακό σας περιβάλλον.

Βάλτε, όχι απλά φυτά στο χώρο σας, αλλά όπλα υπέρ της υγείας σας, με κόστος όσο ένας καφές. Εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να διαλέξετε το πιο κατάλληλο φυτό για το χώρο σας και να προμηθευτείτε.

### **Επικίνδυνες χημικές ενώσεις**

Ο ανθρωπινός οργανισμός επιβαρύνεται με χημικές ενώσεις που εκλύονται και διαχέονται στον αέρα από τα έπιπλα, τα χάλια, τα υφάσματα, τις ηλεκτρονικές και ηλεκτρικές συσκευές, τον καπνό του τσιγάρου, καθώς και αλλά αντικείμενα

ευρείας χρήσης που βρίσκονται γύρω μας. Οι ουσίες αυτές είναι υπεύθυνες για το σύνδρομο του «άρρωστου κτιρίου», που συνδέεται με μεγάλης διάρκειας πονοκέφαλους, μόνιμη κόπωση, επίμονες ενοχλήσεις στα μάτια και στο λαιμό, αλλά και με συχνά αναπνευστικά προβλήματα. Σύμφωνα με σχετική έρευνα της NASA (Εθνική Υπηρεσία Αεροναυτικής και Διαστήματος της ΗΠΑ), τα αποτελέσματα της οποίας γνωστοποιήθηκαν το 1989, αποδείχθηκε ότι κάποια φυτά απορροφούν τη φορμαλδεΐδη μια επιβαρυντική για τον ανθρώπινο οργανισμό ουσία που εκλύεται από κόντρα πλακέ, πλαστικές ουσίες, υφάσματα και βερνίκια. Οι έρευνες συνεχίστηκαν σχετικά με τη δυνατότητα των φυτών να απορροφούν και άλλες χημικές ουσίες, όπως το βενζόλιο (από βαφές, τον καπνό του τσιγάρου και τους εκτυπωτές), το τολουόλιο (από χρώματα και κόλλες), το τριχλωροαιθυλένιο (από εκτυπωτές και τα μελανιά τους), την αμμωνία (από προϊόντα καθαρισμού), το ξυλένιο (από οθόνες) κ.α.

Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν πως το χλωροφόρο εξαλείφει τη φορμαλδεΐδη, το ξυλένιο και το τολουόλιο. Η σανσεβιέρα «ειδικεύεται» στο βενζόλιο και το μονοξείδιο του άνθρακα, ενώ το σπαθίφυλλο δεν αρκείται μόνο σε αυτές τις ουσίες, αλλά απορρόφα επίσης την αμμωνία, την ακετόνη και άλλες. Για να μειώσουμε, κατά το δυνατόν, τη βλαβερή επίδραση αυτών των ουσιών, μπορούμε να προσθέσουμε στους χώρους όπου ζούμε, φυτά εσωτερικού χώρου τα όποια «τρέφονται» με αυτές.



### **Φυτά με φυσικά φίλτρα**

#### **\*Φτέρη (Nephrolepis exaltata)**

Με απαιτήσεις μόνο ως προς το νερό και το έμμεσο φως, η φτέρη προσφέρει πολύ περισσότερα από αυτά που μας ζητεί. Αποτελεσματική στην αποκομιδή τοξινών, όπως φορμαλδεΐδη, το ξυλένιο και το τολουόλιο, είναι ένα από τα χρησιμότερα φυτά για τον καθαρισμό του αέρα σε σπίτια και γραφεία. Δεν είναι τοξική, σε

αντίθεση με πολλά φυτά εσωτερικού χώρου, για αυτό μπορεί να συνυπάρξει με κατοικίδια και νήπια. Ιδιαίτερα ανθεκτική, δεν έχει απαιτήσεις, έκτος από την υψηλή υγρασία που είναι καταγεγραμμένη στο τροπικό DNA της.

### **Χρήσιμα και πρακτικά**

Θέση: Οπουδήποτε, αρκεί να έχει αρκετή υγρασία. Δεν την τοποθετούμε κοντά σε πηγές θερμότητας (π.χ. καλοριφέρ)

Φωτισμός: Προσαρμόζεται και σε χαμηλό φωτισμό, αν και το ιδανικό για αυτήν είναι το άφθονο φλιταρισμένο ηλιακό φως. Σε εσωτερικούς χώρους επιλεγούμε σκιερό μέρος.

Θερμοκρασία: Μεταξύ 14 -24 °C. Αντέχει και σε θερμοκρασίες κοντά στο μηδέν, γι'αυτό και σε περιοχές όπου ο χειμώνας δεν είναι βαρύς μπορούμε να τη διατηρούμε μόνιμα σε εξωτερικούς χώρους.

Πότισμα: Φθινόπωρο και χειμώνα ποτίζουμε κάθε 10 ημέρες, άνοιξη και καλοκαίρι 1-2 φορές την εβδομάδα. Μερικές φορές την εβδομάδα ψεκάζουμε με νερό το φύλλωμα της

Λίπανση: Υγρό πλήρες λίπασμα (π.χ. τύπου 10-10-10) στο ήμισυ της προτεινομένης δόσης, μια φορά το μήνα, άνοιξη και καλοκαίρι

Μεταφύτευση: Σε λίγο μεγαλύτερη γλάστρα, κάθε 2-3 χρόνια, την άνοιξη. Πριν από τη μεταφύτευση ποτίζουμε καλά.

Κόστος: 4 ευρώ το ύψος 30 εκ.





### **\*Πόθος (Euphorbia pulcherrima)**

Είναι τόσο όμορφα τα ατάκτως φυόμενα φύλλα του, που κάποτε θεωρήθηκε προκλητικό έως βλάσφημο. Κανείς γνώριζε, όμως, τότε πόσο καλό κάνει στην υγεία αυτών που το διαθέτουν. Είναι από τα αποτελεσματικότερα φυτά παγκοσμίως για την απορρόφηση της φορμαλδεΐδης, καθώς και άλλων βλαβερών ουσιών, όπως το ξυλένιο και το βενζόλιο.

### **Χρήσιμα και πρακτικά**

Θέση: Τοποθετείται σε οποιαδήποτε χώρο με φυσικό ή τεχνητό φως.

Φωτισμός: Δεν θέλει άμεσο φως, αλλά σημεία αρκετά φωτεινά. Σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού θα ατονήσουν οι χρωματισμοί στα φύλλα του.

Θερμοκρασία: Προσαρμόζεται σε μεγάλο εύρος θερμοκρασιών από 12 -30 °C

Πότισμα: Όταν στεγνώσει το χώμα. Φθινόπωρο και χειμώνα ποτίζουμε κάθε 10 ημέρες, άνοιξη και καλοκαίρι μια φορά την εβδομάδα.

Λίπανση: Μια φορά την άνοιξη και μια το φθινόπωρο με ισορροπημένο λίπασμα σε υγρή μορφή τύπου 10-10-10 ή 20-20-20. Τα νέα φυτά δεν πρέπει να λιπαίνονται τους πρώτους 6 μήνες.

Μεταφύτευση: Κάθε 2-3 χρόνια, την άνοιξη, όταν οι ρίζες αρχίσουν να βγαίνουν από τις τρύπες της γλάστρας.

Κόστος: 5 ευρώ το φυτό ύψους 40 εκ.



**\*Χλωρόφυλλο (chlorophytum comosum)**

Το χλωρόφυτο είναι από τα πιο εντυπωσιακά φυτά εσωτερικού χώρου. Όταν το προμηθευτούμε, το πιθανότερο είναι να πρόκειται για ένα νεαρό φυτό με απλή θυσανωτή μορφή. Αυτό όμως σύντομα θα αλλάξει, καθώς κατά το καλοκαίρι θα αρχίσουν να εκφύονται μακρινοί μίσχοι μήκους έως 70 εκ., που φέρουν κατά μήκος τους μικρά λευκά άνθη και στο άκρο τους θα αναπτύσσονται μικρά φυτά, πανομοιότυπα με το μητρικό, μεγάλο φυτά. Ένα από τα πρώτα φυτά που μελετήθηκαν από την NASA και αποδείχθηκε ότι έχει πολύ καλές « επιδόσεις»

στην εξάλειψη της φορμαλδεΐδης, του ξυλένιου και του τουλολίου.

### **Χρήσιμα και πρακτικά**

Θέση: Δεν την τοποθετούμε κοντά σε πηγές θερμότητας. Την άνοιξη και το καλοκαίρι μπορούμε να το μεταφέρουμε σε εξωτερικό χώρο.

Φωτισμός: Κοντά σε φωτεινό παράθυρο, με την προϋπόθεση να μη δέχεται απευθείας το φως του ηλίου (π.χ. πίσω από την κουρτίνα)

Θερμοκρασία: Από 18 -25 °C. Αντέχει όμως έως και τους 5 °C.

Πότισμα: Όταν στεγνώσει το χώμα. Φθινόπωρο και χειμώνα ποτίζουμε 1 φορά την εβδομάδα, άνοιξη και καλοκαίρι μια 2-3 την εβδομάδα.

Λίπανση: Το καλοκαίρι 10-10-10 κάθε 15 ημέρες.

Μεταφύτευση: Κάθε 2-3 χρόνια, την άνοιξη, όταν οι ρίζες αρχίσουν να εξέρχουν από τη βάση, σε λίγο μεγαλύτερη γλάστρα.

Τιμή: 3,5 ευρώ το φυτό ύψους 15 εκ.

### **Άλλα φυτικά είδη**

Δράκαινα (*Dracaena marginata*)

Φορμαλδεΐδη, Βενζόλιο, Τριχλωροαιθυλένιο

Σανσεβιέρια (*Sansevieria trifasciata*)

Φορμαλδεΐδη, Ξυλένιο, Τολουόλιο, Βενζόλιο

Σπαθίφυλλο (*Spathiphyllum* sp.)

Βενζόλιο, Φορμαλδεΐδη, Τριχλωροαιθυλένιο, αμμωνία

Ορχιδέα (φαλαινόψις)

Ξυλένιο, Τολουόλιο

Διασφαλίστε μια ασπίδα στο περιβάλλον του σπιτιού σας βάζοντας μερικά από αυτά τα φυτά εσωτερικού χώρου δεν θα κάνετε καλό μονό σε αυτά που θα μεγαλώνουν ομαλά στο χώρο σας αλλά και αυτά με την σειρά τους θα σας προστατέψουν από οτιδήποτε μπορεί να σας επηρεάζει χωρίς εσείς να το αντιλαμβάνεστε.

*Μαρία Σκέντερ*

**Πηγή:** [savoirville.gr](http://savoirville.gr)