

## Δέκα ωφέλιμα φυτά για τον καθαρισμό της ατμόσφαιρας του εσωτερικού σας χώρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα φυτά εσωτερικού χώρου συγκεντρώνουν πολλαπλά οφέλη. Πέρα από τη λειτουργικότητα που προσφέρουν για τη διακόσμηση της οικίας μας, τα φυτά εσωτερικού χώρου εάν τοποθετηθούν κατάλληλα μπορούν να φωτίσουν το χώρο, να καθαρίσουν την ατμόσφαιρα των εσωτερικών χώρων από επιβλαβείς ρύπους και να δημιουργήσουν μία αίσθηση χαλάρωσης και αρμονίας. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι τα φυτά εσωτερικού χώρου μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων άγχους, να απαλύνουν την ένταση ή/και ακόμη να επιταχύνουν την πρόοδο μιας θεραπείας. Με τα δέκα αυτά φυτά εσωτερικού χώρου που ακολουθούν μπορείτε να αδράξετε τα οφέλη της φύσης για την υγεία σας ομορφαίνοντας παράλληλα την οικία σας.

### 1. Φυτό της Αλόης



Φωτό: [fytognoseis.blogspot.com](http://fytognoseis.blogspot.com)

- Το φυτό της αλόης όχι μόνο απαλύνει συμπτώματα καψιμάτων, τσιμπημάτων και εκδορών αλλά έχει και αποτοξινωτικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας και είναι πολύ ωφέλιμο για τον καθαρισμό της εσωτερικής ατμόσφαιρας της οικίας μας. Η Αλόη μπορεί να βοηθήσει στον καθαρισμό της ατμόσφαιρας από τα επιβλαβή ρυπογόνα στοιχεία που περιέχουν τα χημικά προϊόντα καθαρισμού. Μία ενδιαφέρουσα λεπτομέρεια είναι η εξής: όταν η ποσότητα των επιβλαβών χημικών στην ατμόσφαιρα ενός σπιτιού είναι υπερβολική, τα φύλλα του φυτού της αλόης εμφανίζουν καφέ κηλίδες.

## 2. Αγγλικός Κισσός (- English Ivy)



Φωτό: [bioweb.uwlax.edu](http://bioweb.uwlax.edu)

- Σύμφωνα με τη NASA, ο Αγγλικός Κισσός αποτελεί το νούμερο ένα φυτό εσωτερικού χώρου δοθέντων των μοναδικών ιδιοτήτων που συγκεντρώνει όσον αφορά το φιλτράρισμα του αέρα εσωτερικών χώρων. Είναι το πιο αποτελεσματικό φυτό αναφορικά με την απορρόφηση της φορμαλδεΐδης, και εκτός των ιδιοτήτων του είναι πολύ εύκολο να καλλιεργηθεί. Ο Αγγλικός Κισσός εμφανίζει μεγάλη προσαρμοστικότητα, ενώ συνήθως προτιμά μέτριες θερμοκρασίας και μέτρια έκθεση στις ακτίνες του ηλίου.

### 3. Ελαστικός φίκος



Φωτό:kpe-kastor.kas.sch.gr -

- Εάν δεν έχετε ήδη κάποιο φυτό στον εσωτερικό σας χώρο, ο ελαστικός φίκος ίσως είναι ο πλέον κατάλληλος για εσάς. Αναπτύσσεται εύκολα σε αμυδρό φωτισμό και ψυχρότερο περιβάλλον. Επίσης, ο ελαστικός φίκος συνδυάζει χαμηλό κόστος συντήρησης με ισχυρές ιδιότητες καταπολέμησης των τοξικών στοιχείων και καθαρισμού της εσωτερικής ατμόσφαιρας.

### 4. Φυτό του Φιδιού (Sansevieria)



Φωτό:en.wikipedia.org

- Ένα πανέμορφο γωνιακό φυτό, το φυτό του φιδιού μπορεί να αναπτυχθεί δίχως πολύ φως ή πότισμα. Είναι πολύ αποτελεσματικό στην απορρόφηση του διοξειδίου του άνθρακα και απελευθερώνει οξυγόνο κατά τη διάρκεια της νύχτας (τα περισσότερα φυτά απελευθερώνουν οξυγόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας), και έτσι η τοποθέτηση του στο υπνοδωμάτιο δημιουργεί πιο υγιεινές συνθήκες και πιο ξεκούραστο ύπνο.

## 5. Κρίνος



*Φωτο:eliastselos.blogspot.com*

- Το όμορφο αυτό φυτό αποτελεί μία άριστη επιλογή χαμηλού κόστους για το εσωτερικό ενός σπιτιού. Οι κρίνοι αναπτύσσονται καλύτερα σε σκιά και χαμηλότερες θερμοκρασίες, ενώ μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα τοξικών στοιχείων στην εσωτερική ατμόσφαιρα.



## 6. Φιλόδεντρο

© School Division, Houghton Mifflin Company

- Το φιλόδεντρο με φύλλα σε σχήμα καρδιάς είναι ένα δημοφιλές φυτό εσωτερικού χώρου. Η φροντίδα και η συντήρησή του είναι εύκολες. Όπως και ο Αγγλικός Κισσός, συγκεντρώνουν εξαιρετικές ιδιότητες απορρόφησης της φορμαλδεΐδης. Εάν φροντιστεί σωστά (προτιμά μέτριο πότισμα και μέτρια έκθεση σε φως/ήλιο) μπορεί να ζήσει για πολλά χρόνια.

## 7. Φυτό Bamboo



Φωτό:fyta.createforumhosting.com

- Το φυτό Bamboο, σύμφωνα με τη λίστα της NASA, συγκαταλέγεται στη λίστα με τα δέκα πιο ωφέλιμα φυτά για τον καθαρισμό της ατμόσφαιρας, με βαθμολογία 8,4. Το φυτό bamboο είναι αρκετά αποτελεσματικό στον καθαρισμό της ατμόσφαιρα από το βενζόλιο και το τριχλωροαιθυλένιο.

## 8. Φυτό Αράχνη





Φωτό:hogar.pisos.com

- Τα φυτά Αράχνη είναι εύκολο να αναπτυχθούν και αποτελούν δημοφιλή φυτά εσωτερικού χώρου. Εκτός από τη «βοήθεια» που προσφέρουν στη διακόσμηση του εσωτερικού χώρου είναι πολύ αποτελεσματικά στην καταπολέμηση των ρυπογόνων στοιχείων (σ.σ. pentapostagma.gr - συμπεριλαμβανομένου του βενζολίου, της φορμαλδεΐδης, του μονοξειδίου του άνθρακα) και στον καθαρισμό της ατμόσφαιρας του εσωτερικού χώρου.

## 9. Φυτό Χρυσός Πόθος



- Το Φυτό Χρυσός Πόθος είναι ένα όμορφο και απλό φυτό που συγκεντρώνει εξαιρετικά ωφέλιμες ιδιότητες για την υγεία μας. Αναπτύσσεται καλύτερα σε χαμηλότερες θερμοκρασίες και χαμηλότερα επίπεδα έκθεσης στις ακτίνες του

ήλιου. Έχει την ικανότητα να καθαρίζει την φορμαλδεΐδη από την ατμόσφαιρα των εσωτερικών χώρων.

#### 10. **Φυτό Δράκαινα ( Red-Edged Dracaena)**



Φωτό: [glogster.com](http://glogster.com)

- Το Φυτό Δράκαινα είναι ωφέλιμο για την απομάκρυνση των τοξικών στοιχείων από την ατμόσφαιρα της οικίας όπως το ξυλόλιο, το τριχλωροαιθυλένιο, και την φορμαλδεΐδη. Ευδοκίμει σε ισχυρή έκθεση στον ήλιο.

Πηγή: [pentapostagma.gr](http://pentapostagma.gr)