

Τα φυτά που “καθαρίζουν” το σπίτι σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οχι, δεν είναι τυχαίο. Καθόλου τυχαίο. Όποιος ασχολείται και ζει σε χώρους με φυτά το γνωρίζει καλά. Δεν είναι μόνο η ομορφιά που προσφέρουν ή η καλύτερη ακουστική που χαρίζουν στο χώρο ειδικά τα πλατύφυλλα. Είναι πολλά παραπάνω. Είναι η αίσθηση ότι δεν είστε μόνοι, είναι η ζωντανή παρουσία τις κρύες μέρες του χειμώνα που έξω βρέχει και το τηλέφωνο δεν χτυπάει. Σίγουρα είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι απορροφούν τη σκόνη και, όπως έχουν δείξει οι έρευνες, φιλτράρουν τις επιβαρυντικές ουσίες που προέρχονται κυρίως από μπογιές, βερνίκια, χαλιά και πλαστικά έπιπλα, βελτιώνοντας την ποιότητα του αέρα στους κλειστούς χώρους. Όπως και το ότι βοηθούν τους ασθενείς να αναρρώσουν γρηγορότερα, με ελαφρύτερη φαρμακευτική αγωγή. Εντάξει, ίσως έχετε διαβάσει ότι ρίχνουν την αρτηριακή πίεση, βοηθούν στη συγκέντρωση και ενισχύουν τη μνήμη. Θα το έχετε, άλλωστε, διαπιστώσει και εσείς οι ίδιοι. Με τη σωστή επιλογή φυτών στις βεράντες ή στο σαλόνι σας πετύχατε το δρόσισμα του χώρου σας, κρύβοντας αποτελεσματικά τον ήλιο. Επιπλέον, βελτιώσατε την ποιότητα του αέρα, με φυτά που εκλύουν υγρασία στην ξηρή από τα κλιματιστικά ατμόσφαιρα του γραφείου σας, και όχι μόνο... Πόσες φορές νιώσατε να σας τυλίγουν μέσα τους, πόσες φορές χαμογελάσατε με καμάρι όταν τα βλέπατε να μεγαλώνουν και να ανθοβολούν; Πόσες στιγμές τα κοιτάξατε και το βλέμμα σας «χάθηκε» στα φύλλα τους; Και, πραγματικά, πόσες φορές η καρδιά σας σφίχτηκε βλέποντας ανήμποροι τα φυτά σας να αργοπεθαίνουν; Και ας αγοράζατε τα καλύτερα λιπάσματα, και ας δίνατε τα κλειδιά στη γειτόνισσα για να σας τα ποτίζει όσο λείπατε, και ας τα κάνατε όλα σωστά. Μα δεν είναι υπερβολικό να κάνετε έτσι για ένα φυτό; Ναι, για ένα φυτό... Για ένα Φυτό.

Η αληθινή δύναμη των φυτών

Ο κάτοικος μιας μεγαλούπολης ζει 20 περίπου ώρες τη μέρα σε κλειστούς χώρους (σπίτι, χώρος εργασίας, μέσα μεταφοράς κ.ά.). Επομένως, η ποιότητα του αέρα που αναπνέει παίζει καθοριστικό ρόλο για την επιβίωση και τη διατήρηση της υγείας του. Από τις έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια προκύπτει ότι ο αέρας στους χώρους κατοικίας και εργασίας είναι σήμερα πιο μολυσμένος από ό,τι η εξωτερική ατμόσφαιρα. Σύμφωνα με έρευνες που διεξήγαγε η NASA, ήδη από τα μέσα της δεκαετίας του '80 έχει αποδειχτεί ότι ορισμένα φυτά μπορεί να παίξουν καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα των εσωτερικών χώρων. Η παρουσία κάποιων οικιακών φυτών μπορεί να μειώσει την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως ο πονοκέφαλος, η ατονία, οι οπτικές διαταραχές, διάφορες ενοχλήσεις του αναπνευστικού, ξηρότητα του στόματος και του φάρυγγα, από τα οποία υποφέρουν συνήθως όσοι ζουν ή εργάζονται σε μεγάλα κλιματιζόμενα κτίρια. Περισσότερα από 40 είδη οικιακών φυτών έχουν αναγνωριστεί για τις ιδιότητες που έχουν να βελτιώνουν την ποιότητα του αέρα σε κλειστούς χώρους. Όπως αναφέρει η κ. Σίσσυ Ευθυμιάδου, γεωπόνος-περιβαλλοντολόγος, «η NASA έχει διεξαγάγει πολλές έρευνες σε χώρους αεροσκαφών, οι οποίες έδειξαν ότι κοινά οικιακά φυτά έχουν εκπληκτική ικανότητα απορρόφησης διαφόρων ουσιών, όπως η φορμαλδεΐδη, μια καρκινογόνος ουσία που προέρχεται από τα χαλιά και τα έπιπλα και συχνά προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα και άσθμα, το μονοξείδιο του άνθρακα, η βενζίνη και ο καπνός του τσιγάρου. Χαρακτηριστική περίπτωση αποτελεί το φυτό Αράχνη, που μειώνει κατά 96% το μονοξείδιο του άνθρακα στους εσωτερικούς χώρους». Ωστόσο, τα οικιακά φυτά είναι σημαντικά και για την ψυχική υγεία μας, αφού λειτουργούν ως αντικαταθλιπτικά και βοηθούν στην καταπολέμηση του στρες. «Έρευνες που διεξήχθησαν τα έτη 1994-1996 στη Νορβηγία απέδειξαν ότι τα φυτά εσωτερικών χώρων μειώνουν σε ποσοστό μεγαλύτερο του 30% την κούραση, το βήχα και τα κοινά συμπτώματα του κρυώματος, όπως καταρροή, πονόλαιμος, πονοκέφαλος κ.ά.»,

Πηγή:ikypros.com