



Το

μυστικό για να βελτιώσουμε την υγεία και την ποιότητα της ζωής μας ίσως είναι τόσο απλό όσο το να διακοσμήσουμε το σπίτι μας με φυτά εσωτερικού χώρου.

Τα φυτά εσωτερικού χώρου βελτιώνουν την σωματική και ψυχική μας υγεία υποστηρίζουν οι ειδικοί της Βρετανικής Βασιλικής Εταιρίας Κηπουρικής. Οι κάτοικοι της πόλης σήμερα περνούν κατά μέσο όρο το 90% του χρόνου τους σε κλειστούς χώρους, αλλά σύμφωνα με τους ειδικούς «φέρνοντας το έξω, μέσα» μπορεί να μας προσφέρει μερικά από τα χαμένα οφέλη που απολάμβανε ο άνθρωπος όταν ζούσε λιγότερο περιορισμένος σε εσωτερικούς χώρους.

Τα φυτά εσωτερικού χώρου μειώνουν το στρες, βελτιώνουν τη διάθεση και φιλτράρουν τον μολυσμένο αέρα υποστηρίζουν οι ειδικοί. Με βάση την ανασκόπηση των διαθέσιμων επιστημονικών μελετών φαίνεται ότι οι εργαζόμενοι είναι πιο αποδοτικοί όταν το γραφείο τους είναι πιο πράσινο, αλλά και ότι οι νοσηλεύόμενοι ασθενείς ανέχονται καλύτερα τον πόνο όταν υπάρχουν φυτά εσωτερικού χώρου στο θάλαμό τους. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι τα φυτά μπορούν να λειτουργήσουν ως φυσικοί καθαριστές του αέρα.

Τα φυτά επιδρούν ηρεμιστικά αλλά υπάρχουν και πολλά στοιχεία ότι αυτά είναι ευεργετικά και για την υγεία του ανθρώπου, συντελώντας στον καθαρισμό των αέριων [ρύπων](#) και συμβάλλοντας σε καλύτερη ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε, συνεπώς και σε καλύτερη υγεία αναφέρουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση της Βρετανικής Βασιλικής Εταιρίας Κηπουρικής «The Plantsman».

*Νίκη Ψάλτη*

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)