

Πέντε οφέλη από τα φυτά εσωτερικού χώρου - Τα 10 κορυφαία για την ατμόσφαιρα



Τα φυτά εσωτερικού χώρου

έρχονται, φεύγουν και επανέρχονται στη μόδα από τότε που οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι ξεκίνησαν να μεταφέρουν φυτά από τους εξωτερικούς χώρους στις κατοικίες τους.

Οι Βικτωριανοί λάτρευαν τα φυτά στις γλάστρες και η δεκαετία του 1970 δεν θα ήταν ποτέ η ίδια δίχως φτέρες και φυτά-αράχνες.

Πέρα από το είδος των φυτών εσωτερικού χώρου που προτιμώνται ανά περιόδους το θέμα είναι ότι τα οφέλη που προσφέρουν τα καθιστούν κάτι πολύ περισσότερο από διακοσμητικά αντικείμενα. Για του λόγου το αληθές, διαβάστε με ποιους τρόπους σας ωφελεί το φυτό που έχετε στο σαλόνι σας.

1. Υποβοηθούν την αναπνευστική λειτουργία

Με την εισπνοή εισέρχεται οξυγόνο στο σώμα και με την εκπνοή απελευθερώνεται διοξείδιο του άνθρακα. Με τη διαδικασία της φωτοσύνθεσης τα φυτά επιτυγχάνουν το αντίστροφο κατά κάποιο τρόπο: απορροφούν διοξείδιο του άνθρακα και απελευθερώνουν οξυγόνο στην ατμόσφαιρα συμβάλλοντας καθοριστικά στον περιορισμό των αερίων ρύπων. Το οξυγόνο που απελευθερώνουν είναι πολύτιμο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας.

Παρόλα αυτά, πρέπει να γνωρίζουμε ότι τις νυχτερινές ώρες, όταν η διαδικασία

της φωτοσύνθεσης σταματά, τα περισσότερα φυτά ξεκινούν να απορροφούν το οξυγόνο απελευθερώνοντας διοξείδιο του άνθρακα. Μόνο ορισμένα φυτά όπως οι ορχιδέες, τα παχύφυτα και κάποια επίφυτα αποτελούν εξαίρεση και συνεχίζουν να απελευθερώνουν οξυγόνο.

Σε κάθε περίπτωση δεν βάζουμε φυτά στην κρεβατοκάμαρα.

2. Αντιμετωπίζουν τις ασθένειες

Στον εξωτερικό χώρο, οι ρίζες των φυτών συναντούν τον υδροφόρο ορίζοντα για να αντλήσουν νερό το οποίο εν συνεχεία εξατμίζεται από τα φύλλα σε μια διαδικασία γνωστή και ως διαπνοή. Μελέτες αποδίδουν το 10% της υγρασίας της ατμόσφαιρας στη διαπνοή των φυτών.

Το ίδιο συμβαίνει και στο σπίτι όπου τα φυτά αυξάνουν τα επίπεδα υγρασίας. Ειδικά σε περιοχές με ξηρό και άνυδρο κλίμα τα φυτά εσωτερικού χώρου αποτελούν πραγματικό δώρο. Μάλιστα, μια μελέτη επιστημόνων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου της Νορβηγίας υποστηρίζει ότι τα φυτά εσωτερικού χώρου μειώνουν τις πιθανότητες εκδήλωσης ξηροδερμίας, κρυώματος, πονόλαιμου και βήχα. Άλλες έρευνες αποδεικνύουν ότι η αυξημένη υγρασία μειώνει τις πιθανότητες μετάδοσης και επιβίωσης του ιού της γρίπης.

3. Καθαρίζουν τον αέρα

Η NASA έχει διαθέσει πολλούς πόρους και χρόνο για έρευνες της ποιότητας του αέρα σε αποστειρωμένα περιβάλλοντα. Εκτεταμένες έρευνες της διαστημικής υπηρεσίας των ΗΠΑ έδειξαν ότι τα φυτά εσωτερικού χώρου διαδραματίζουν κομβικό ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα: “τόσο τα φύλλα όσο και οι ρίζες των φυτών απομακρύνουν τους τοξικούς ατμούς από σφραγισμένα κτήρια και εγκαταστάσεις. Τα φυτά εσωτερικά χώρου μπορούν από μόνα τους να απομακρύνουν μικρές συγκεντρώσεις χημικών όπως το μονοξείδιο του άνθρακα και η φορμαλδεΐδη”.

Όσον αφορά στη σχέση αστροναυτών και φυτών η NASA επισημαίνει ότι “τα φυτά τρέφουν το σώμα και βελτιώνουν την ποιότητα της ατμόσφαιρας του εσωτερικού χώρου. Συγκρατούν το διοξείδιο του άνθρακα για να παράξουν το οξυγόνο που αναπνέουμε”.

Τα δέκα κορυφαία φυτά για αυτή τη δουλειά είναι σύμφωνα με τη NASA τα εξής: ο κρίνος της ειρήνης (*Spathiphyllum wallisii*), ο χρυσός πόθος (*Aurea Scindapsus*), ο αγγλικός κισσός (*Hedera helix*), το χρυσάνθεμο (*Chrysanthemum morifolium*), η ζέρμπερα μαργαρίτα (*Gerbera jamesonii*), η Σανσιβέρια ή γλώσσα της Πεθεράς

(*Sansevieria trifasciata* «laurentii»), το μπαμπού (*Chamaedorea sefritzii*), η αζαλέα (*Rhododendron simsii*), η δράκαινα μαρτζινάτα (Δράκαινα *marginata*) και το φυτό αράχνη (*Chlorophytum comosum*).

Οι ερευνητές της NASA συνιστούν ένα φυτό ανά 9 τετρ. μέτρα επιφάνειας.

4. Επιταχύνουν τη θεραπεία

Προσφέροντας λουλούδια ή φυτά στον ασθενή που νοσηλεύεται σε ένα νοσοκομείο δεν αποτελεί απλώς πράξη ευγενείας αλλά θεωρείται ως προσφορά ενός “μη παρεμβατικού, φθηνού και αποτελεσματικού συμπληρωματικού φαρμάκου σε ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση”.

Το συμπέρασμα αυτό εξάγει μελέτη του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Κάνσας, η οποία υποστηρίζει ότι η θέα των φυτών κατά τη διάρκεια της μετεγχειρητικής αποκατάστασης έχει πράγματι αντίκτυπο στη φυσιολογία, όπως αποδεικνύουν η χαμηλότερη συστολική αρτηριακή πίεση, και τα χαμηλότερα επίπεδα πόνου, άγχους και κόπωσης σε σύγκριση με τους ασθενείς που δεν έχουν φυτά στο δωμάτιο.

Μια ακόμα τεχνική σύντμησης του χρόνου αποκατάστασης είναι η “κηπουρική θεραπεία”. Όπως υποστηρίζει μελέτη του Texas A&M University, οι ασθενείς που ασχολούνται με τα φυτά μειώνουν τον χρόνο της αποκατάστασης μετά από διάφορες θεραπείες.

5. Βοηθούν στην αύξηση της παραγωγικότητας

Μια σειρά μελέτες σε σπουδαστές και εργαζόμενους αποδεικνύουν ότι η μελέτη ή η εργασία σε χώρους όπου υπάρχουν φυτά συμβάλλει καθοριστικά στην αύξηση της παραγωγικότητας. Αυτό συμβαίνει χάρη στη θετική συμβολή των φυτών στη συγκέντρωση και τη μνήμη σε ποσοστό που μπορεί να φτάσει και το 20%, όπως υποστηρίζει σχετική μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν.

Η εργασία που εκτελείται υπό τη φυσική επιρροή διακοσμητικών φυτών συνήθως έχει υψηλότερη ποιότητα και ολοκληρώνεται με καλύτερη ακρίβεια σε σύγκριση με την εργασία που ολοκληρώνονται σε εντελώς τεχνητά περιβάλλοντα.

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)