

O metodă de a îmbunătăți aerul din apartament și chiar de a ne proteja de undele electromagnetice emise de aparatura electrocasnică o reprezintă plantele de apartament. Dacă le îngrijim cu multă căldură sufletească, o vorbă caldă, gesturi de prietenie și de ocrotire și florile de apartament ne vor răsplăti cu efecte benefice asupra sănătății fizice și psihice. Iată câteva dintre beneficiile pe care ni le aduc prietenele noastre florile de apartament:

- îmbunătățesc calitatea aerului;
- contribuie la o stare pozitivă a locatarilor unei clădiri;
- măresc productivitatea și performanța la locul de muncă;
- scad stresul și sentimentele negative;
- reduc zgomotul;
- îmbunătățesc imaginea unei firme.

Prezența lor ne face mediul mai plăcut, mai relaxant, iar la locul de muncă poate crește productivitatea și rezistența la stres.

La orele de biologie am învățat că plantele verzi „inspiră” dioxidul de carbon CO<sub>2</sub> și „expiră” oxigen O<sub>2</sub>, care purifică aerul și îl îmbunătățește. Dioxidul de carbon poate duce la amețeli și la incapacitatea de concentrare.

În apartamentele noastre nivelul de poluare este mai ridicat decât în exterior, deoarece atunci când deschidem fereastra poluanții din exterior pătrund în casă. Aceștia se amestecă cu substanțele din interior, cum ar fi: gazele generate de diverse echipamente, compușii organici volatili degajați de materialele plastice sau de mobilier, lacuri și rășini sau alte substanțe, pe bază de petrol.

Cercetările recente au arătat că plantele de apartament pot schimba foarte mult un spațiu închis de la purificarea aerului până la efecte psihologice, cu influențe asupra stării noastre de sănătate.

Un studiu realizat în condiții de laborator, în birourile de companii de către „Universitatea de Tehnologie din Sidney”, confirmă faptul că plantele de apartament au proprietăți de a reduce concentrațiile de compuși volanți (COV), dioxid de carbon (CO<sub>2</sub>) și monoxid de carbon (CO). Compușii organici volanți sunt emiși de materiale plastice și sintetice, cum ar fi: mobila, racordurile, computerele și perifericele. Aceștia au efecte adverse asupra persoanelor din încăperea provocând dureri de cap și ochi, probleme respiratorii și reduc concentrarea asupra activităților intelectuale.

În studiul efectuat de „Universitatea de Tehnologie din Sidney” s-au folosit 11 tipuri de plante. După o săptămână în care plantele au fost adaptate specific compușilor volanți (COV), prezența în fiecare dintre mediile studiate, s-a constatat că pe durata a 24 de ore sunt eficiente în eliminarea COV, indiferent dacă florile au stat la lumină sau pe întuneric.

Sistemul plantă, frunze moarte și pământ absoarbe și neutralizează compușii organici volatili din aer: benzen și formaldelhidă degajați de mobilier, fotocopioare, imprimante, dispozitive de birou, furnizându-ne oxigen. Formaldelhidă este un vapor, care poate cauza probleme respiratorii și neurologice, precum și mai multe forme de cancer.

În urma acestui studiu a reieșit că plantele de apartament au un impact asupra calității aerului

din încăperi.

În continuare vă prezint succint 12 plante de apartament și efectele lor asupra sănătății:

1. Dracela/Dracaena este o plantă cu o tulpină lemnoasă și frunze lungi. Dacă renovezi casa și folosești vopsea industrială, diluanți și alte produse industriale trebuie să știi că Dracela absoarbe în proporție de 90% substanțele volatile și benzenul atât de nocive pentru sănătatea familiei.

2. Crinul Păcii este una din 36 de specii de plante tropicale veșnic verde, inclusă în lista celor mai sănătoase plante de apartament. Utilă în dizolvarea multor toxine printre care: acetona, benzenul, amoniacul. Are proprietăți de a absorbi foarte repede fumul de țigară și de a elibera oxigenul.

În caz de ingerare a frunzelor sau florilor „Crinului Păcii”, este periculos, deoarece conțin oxalați de calciu ce pot provoca arsuri, mâncărimi, amețeli și stări de vomă.

3. Voalul Miresei, în denumirea Chlorophytum, are proprietatea de a absorbi în proporție de 95% fumul de țigară în mai puțin de 24 de ore. Terapeuții spun că ar avea efecte revigorante dar și afrodisiace.

4. Feriga este o plantă care purifică aerul contribuind la sporirea umidității, dar ne protejează și împotriva radiațiilor emise de apratura electrocasnică. De aceea este de preferat să stea lângă calculator. Planta ar avea efecte benefice în tratamentul reumatismului, a gutei și în combaterea viermilor intestinali.

5. Cactusul filtrează eficient aerul, prin absorția de noxe și toxine și degajarea de oxigen. Și cactusul la rândul lui are puterea să reducă radiațiile electromagnetice emise de aparatura electrocasnică.

6. Ficusul este o plantă foarte populară decorativă, cu frunze mari și late, care absoarbe substanțele toxice precum: benzenul, tricoletilena și formadelhida.

7. Aloe Vera este o plantă cu proprietăți naturiste, care poate fi folosită în tratarea afecțiunilor hepatice, anemie, ulcer, imunitate scăzută etc.

8. Azaleea, în japoneză înseamnă „Arborele de Trandafir” este o plantă renumită pentru că absoarbe amoniacul degajat în aer de detergenți și de produse de curățare, elimină formadelhida și xilenul. Așezată în bucătărie absoarbe foarte bine mirosurile toxice degajate de detergenți, dar și produsele folosite pentru eliminarea grăsimilor. Este o plantă pe cât de frumoasă pe atât de toxică dacă este ingerată. Copiii sunt atrași de culorile florilor sale și tind să „guste” frunzele sau florile. O dată acestea ingerate creează probleme digestive, iritații ale gâtului, senzație de vomă, greață, în cazurile mai grave convulsii și încetinirea bătăilor inimii.

9. Amaryllis este o floare care se aseamănă cu crinul, ai cărei bulbi conțin multe substanțe toxice, printre care și licorină. În cazul în care sunt ingerați, provoacă dureri abdominale, diaree și greață.

10. Cyclamen are aspect de tufă, cu frunze cărnoase și flori foarte frumoase, de culoare albă, roșie sau violet. Tuberculii sunt periculoși dacă sunt ingerați, provocând dureri abdominale, greață și diaree.

11. Limba Soacrei (Sansevirela Trifasciata) este eficientă în filtrarea formadelhidei care se poate regăsi în produsele de curățat, hârtie igienică, șervețele și alte produse de igienă personală. Specialiștii recomandă ca această plantă să fie amplasată în baie, deoarece este o plantă care crește și în condiții de umiditate crescută și condiții de lumină redusă.

12. Palmierul Areca este o plantă care are efect benefic pentru respirație eliminând continuu toxinele chimice din aer, fiind recomandată persoanelor care suferă de alergii respiratorii și astm bronșic.

Creșterea plantelor de apartament nu vindecă propriu-zis afecțiunile noastre, dar pot contribui la ameliorarea simptomelor sau chiar la prevenirea instalării diverselor boli.

***Elena Bălășoiu***  
***Kinetoterapeut***  
***Eladaily.wordpress.com***