



گل ها و گیاهان آلرژی را

تعدادی از گل ها می توانند به شدت حساسیت زا باشند و به سرعت باعث تحریک آلرژی در افراد شوند؛ کوب، مینای چمنی، بابونه، آفتابگردان و داوودی جزو گیاهان آلرژی زا به شمار می روند. برای رهایی از اثرات گرده گیاهان آلرژی زامی توانید پرچم یا در واقع همان اندام نرینگی گیاه را جدا کنید. این کار می تواند حجم گرده های تولید شده توسط گیاه را به شدت کاهش دهد اما نمی تواند صفر کند.



علائم آلرژی به گرده گل و گیاه

به طور کلی علائم آلرژی به گرده گل و گیاه عبارتند از: گرفتگی بینی، فشارهای سینوسی که ممکن است باعث بروز درد صورت شود، آبریزش بینی، خارش و آشک آمدن از چشم، گلودرد، سرفه، پوست زیر چشم متورم و مایل به آبی می شود، کاهش حس چشایی یا بویایی، افزایش واکنش های آسمی و... در صورت مشاهده علائم برای تشخیص و بررسی بیشتر به متخصص آلرژی مراجعه کنید.



پزشکی



چه کسانی به گیاهان آلرژی دارند؟



دکتر مرتضی فلاح پور فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی

امروزه استفاده از گل و گیاه آلوده بسیار همه گیر شده است و مردم به خاطر آرامشی که می گیرند از آنها استفاده می کنند. اما بعضی افراد به دلیل آلرژی و حساسیتی که به برخی گل و گیاهان دارند شاید نتوانند از وجود گل و گیاه در خانه خود بهره مند شوند.

منظور از حساسیت به گیاه حساسیت تنفسی است. قسمتی از گیاه که باعث گرده افشانی می شود یعنی گل ها می تواند حساسیت در انسان ایجاد کنند. بنابراین اگر آسم دارید، حساسیت بینی یا سینوزیت دارید، بهتر است از گیاهی در خانه تان استفاده کنید که گل نداشته باشد و گرده افشانی انجام ندهد. بخش دیگری هم در گیاه وجود دارد که می تواند برای شما در سراسر سال شود و آن خاک مورد استفاده برای گیاه و محیط مرطوبی است که با آبیاری برای گیاه فراهم می کنید. خاک می تواند منبعی باشد برای رشد کپک ها؛ پس اگر جزو کسانی هستید که حساسیت به کپک و قارچ ها دارید، بهتر است از گل و گیاه استفاده نکنید. و گرنه نگهداری از گل و گیاه در خانه مانعی برای شما ندارد.

توصیه من به شما این است که خاک گلدان را در اتاق و فضای در بسته تعویض نکنید و حتما به بیرون از خانه ببرید. از آبیاری بیش از حد و مرطوب سازی محیط نیز خودداری کنید. نکته دیگری که باید در مورد گل و گیاه مورد توجه قرار داد حساسیت های پوستی است. اگر جزو افرادی هستید که اگر ما دارند، فراموش نکنید که تماس پوستی با اجزا و برگ های برخی گیاهان می تواند باعث تشدید اگر ما شود؛ به خصوص گل های خانواده پیچک. اگر به نکات و مواردی که گفته شد توجه و آنها را رعایت کنید، می توانید بدون بروز مشکل خاصی، در دکوراسیون خانه تان از گیاهان آپارتمانی استفاده کنید.

خاصیت شگفت انگیز گیاهان آپارتمانی

معجزه سبزه

میزگرد همشهری تندرستی در باره اثرات گل و گیاه بر جسم و روان

۱. کمک به کاهش سطح استرس

وجود گیاهان در محل کار یا خانه ها پیمان چه ارتباطی با سلامت روان ما دارد؟ نگهداری از گیاهان واقعا می تواند در کاهش سطح استرس مؤثر باشد؟



زهرا انجام: بررسی ها نشان داده اند خاک تأثیراتی مانند داروهای ضدافسردگی بر مغز دارد. در واقع خاک اغلب حاوی باکتری های خوب است که می تواند بخش هایی از مغز را تغییر دهد و خلق و خوی مثبت ما را تقویت کند. نوعی باکتری (مایکوباکتریوم) در خاک وجود دارد که می تواند نورون هایی را فعال کند که باعث ترشح هورمون سروتونین می شوند؛ انتقال دهنده عصبی ای که خلق و خورا تنظیم می کند. گل ها و گیاهان زینتی سطح انرژی مثبت را افزایش می دهند و به افراد کمک می کنند احساس امنیت و آرامش داشته باشند. وجود این عناصر طبیعی و رسیدگی به آنها باعث می شود ذهن از روزمرگی ها و افکار آزاردهنده روزانه دور شود و خستگی ناشی از توجه بیش از حد به یک مسئله را که موجب نگرانی، استرس و افسردگی می شود از بین ببرد.



مهرنوش دارینی: نتایج تحقیقات دانشگاه تگزاس که در مجله باغبانی محیطی منتشر شده نشان می دهد زندگی در فضاهای سبز یا نزدیک به آن و گذراندن حداکثر زمان ممکن در طبیعت یا مکان هایی که گل و گیاه زیادی در آنها وجود دارد می تواند خلق و خوی ما را بهبود بخشد، تأثیرات منفی استرس و پرخشگری را کاهش دهد و احساس بهتری در افراد در هر سن و سالی ایجاد کند. محققان دریافته اند افرادی که اطراف خود را با گل و گیاه، در داخل و خارج از خانه پر کرده اند، از سلامت عاطفی و روانی بیشتری برخوردارند که در نهایت می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت اجتماعی، روانی، فیزیکی، شناختی، محیطی و معنوی آنها بگذارد.

۲. افزایش تمرکز و عملکرد حافظه

وجود گیاهان به افزایش تمرکز هم کمک می کند؟

زهرا انجام: بله؛ وجود گیاهان به خصوص در محیط های آموزشی باعث بازسازی ذهن و افزایش سرعت یادگیری، خلاقیت و انعطاف پذیری دانش آموزان و دانشجویان می شود. متأسفانه نداشتن ارتباط با طبیعت و دور بودن کودکان از فضای طبیعی و درگیر شدن آنها با رسانه های الکترونیکی بر سبک زندگی و کاهش کیفیت زندگی آنها اثر گذاشته است. در صورتی که وجود گیاهان و طراوت آنها باعث می شود بتوانیم ارتباط نزدیک تری با بخشی از طبیعت برقرار کنیم؛ چیزی که برای آرامش و سلامت روان ما ضروری است.

۳. بهبود مشکلات روانی با طبیعت درمانی

«باغبانی درمانی» سال هاست که وجود دارد ولی این روزها مد شده و مورد توجه قرار گرفته است... چقدر این کار را توصیه می کنید؟

زهرا انجام: تأثیرات مثبت تعامل و ارتباط انسان با طبیعت بر سلامت روان و سلامت جسم منجر به شکل گیری رویکردی به نام اکوتراپی (طبیعت درمانی) شده است. زندگی مدرن امروزی در محیط های شهری و به خصوص آپارتمان نشینی باعث کاهش این تعامل شده است. اما پرورش و نگهداری گل و گیاه در خانه یکی از راه هایی است که به وسیله آن می توانیم این تعامل را حفظ کنیم و از مزایای آن بهره مند شویم.

مهرنوش دارینی: طبیعت یکی از عوامل الهام بخش آرامش انسان است. بنابراین می تواند در سلامت روان آنها تأثیر گذار باشد. یکی از مصادیق آن هم می تواند گل و گیاهانی باشد که در طبیعت وجود دارند و هم گل و گیاهان آپارتمانی که داخل منازل یا محیط کار می توان از آنها نگهداری کرد. البته حضور در فضای سبز طبیعی برای افرادی که طبیعت را دوست دارند و می توانند استرس خودشان را در طبیعت جا بگذارند بیشتر می تواند کمک کننده باشد.

۴. بازسازی ذهن و افزایش خلاقیت

وجود گل و گیاه در محل کار می تواند خلاقیت و بهره وری را افزایش دهد؟

زهرا انجام: تحقیقات انجام شده در ایالات متحده، هلند و بریتانیا نشان داده است که وجود گیاهان در فضای اداری می تواند تأثیر مثبتی بر محیط کار داشته باشد و منجر به افزایش بهره وری و بهبود رفاه کارکنان شود؛ حتی میزان غیبت کارکنان به دلیل بیماری را کاهش دهد.

مهرنوش دارینی: وجود گیاهان در خانه و محیط کار باعث افزایش کارایی و عملکرد افراد می شود. حتی دقیق شدن بر تعداد برگ ها و جزئیات گیاهان سبز و دقیقی نگاه کردن به تمام ابعاد و جزئیات آنها باعث تمرکز بیشتر خواهد شد و می تواند راندمان و کارایی افراد را در انجام کارهایشان بالا ببرد و انگیزه بیشتری به آنها بدهد.

۵. بهبود کیفیت خواب و هوای محل زندگی

وجود گیاهان در خانه می تواند به تصفیه هوا در زمان مشکل بی خوابی هم کمک کند؟

مهرنوش دارینی: وجود گیاهان صرف نظر از نوع آنها و نشاط و شادابی ای که به وجود می آورد مسائل زیست شناختی را هم در بر می گیرد. گیاهان به دلیل تولید اکسیژن بیشتر می توانند بسیار کمک کننده باشند و به ارتقای روحیه افراد کمک کنند. **زهرا انجام:** تحقیقات دانشگاه فناوری در سیدنی نیز نقش گیاهان را در بهبود کیفیت هوای داخلی، اثرات خنک کننده و کاهش نویز و سهم آنها در افزایش بهره وری تأیید کرده است. همچنین تحقیقات مختلف نشان داده است پرورش گل و گیاهان آپارتمانی با تصفیه هوا، تولید اکسیژن بیشتر و افزایش رطوبت در فضای کاهش گردوغبار موجب بهبود کیفیت خواب، کاهش فشار خون و کاهش آلرژی می شود.

۶. افزایش هورمون اندروین (شادی)

تندرستی: می گویند تماشا کردن گیاهان و گل ها می تواند سرعت بهبود بیماری ها را افزایش دهد...

زهرا انجام: یکی دیگر از مزایای وجود گل و گیاه، تأثیر آنها بر افزایش ترشح هورمون اندروین است. اندروین هورمونی است که موجب احساس شادی و لذت می شود و درد را کاهش می دهد. تحقیقات نشان داده وجود گل و گیاه در اتاق بیماران یا داشتن منظره پر گل و گیاه و سرسبز که بیمار از پنجره شاهد آن است موجب بالا رفتن آستانه تحمل نسبت به درد، استفاده کمتر از بعضی داروهای می شود و سرعت بهبود را افزایش خواهد داد.

