



وسایل احتراق سوخت رسان، محصولات تنباکو، مصالح ساختمانی و اثاثیه مانند عایق حاوی آزبست، کفپوش تازه نصب شده، تودوزی یا فرش و کابینت یا میلمان ساخته شده از برخی محصولات چوبی فشرده، محصولاتی برای تمیز کردن و نگهداری خانه، مراقبت شخصی یا سرگرمی‌ها، رطوبت بیش از حد که باعث ایجاد کپک می‌شود، گازهایی مانند رادون و مونوکسید کربن، آلاینده‌های بیولوژیکی مانند باکتری‌ها، کپک‌ها، ویروس‌ها، کنه‌های گردوغبار خانه، سوسک‌ها و گرده‌ها.



هنگامی که کیفیت هوای داخل خانه شما نامناسب باشد، می‌تواند به‌طور مستقیم بر سلامت شما تأثیر بگذارد. اغلب اوقات، می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک شود. همچنین می‌تواند باعث حملات آسم شود. افراد مبتلا به آسم راه‌های هوایی بسیار حساسی دارند که آنها را در برابر آلاینده‌های هوای خانه بسیار مستعد می‌کند. حتی اگر بیماری تنفسی ندارید، آلاینده‌های هوا می‌توانند باعث سردرد، آبریزش چشم یا خارش شوند.

همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۹ دی ۱۴۰۲ + شماره ۱۰ + دوره جدید

نکته آخر +

برای خرید گیاهان این نکات را بدانید

۱ گیاهان خانگی فقط برای زیباسازی محیط خانه یا محل کار خلق نشده‌اند. آنها این قدرت را دارند که در افزایش عملکرد، ایجاد حس خوب در محیط، افزایش تمرکز، کاهش استرس و کاهش خستگی کمک کنند.

۲ در سال ۱۹۸۹، ناسا با انجام تحقیقی نشان داد که بعضی از گیاهان، قابلیت بیشتری برای جذب آلاینده‌ها را به‌خصوص در محیط‌های بسته‌ای دارند که هوای کمتری در آنها در جریان است.

۳ ناسا برای هر ۳۰ مترمربع، ۲ تا ۳ گلدان ۲۵ تا ۲۵ سانتی‌متری را توصیه می‌کند. در این میان، بعضی از گیاهان عملکرد بهتری در حذف آلاینده‌های محیطی دارند.

۴ در روزهای آلوده نه تنها با بستن درها و پنجره‌ها فضای خانه تمیز نخواهد شد، بلکه طبق آمار آلودگی محیط‌های بسته مانند خانه یا محل کار می‌تواند تا ۵ برابر بیشتر از محیط بیرون باشد. با نگهداری از گیاهان آپارتمانی می‌توان عوارض ناشی از آلودگی هوا را به حداقل رساند.

۵ اگر مبتلا به آلرژی هستید یا در خانه حیوان نگهداری می‌کنید بهتر است در خرید گیاهان تجدید نظر کنید. چون بعضی از آنها آلرژی‌زا هستند. حتما هنگام خرید هر گیاهی از فروشنده درباره خطرات و آلرژی‌زا بودن آنها سؤال کنید.

۶ استفاده زیاد از گیاهان ممکن است باعث افزایش رطوبت در محیط و در نتیجه منجر به ایجاد کپک‌های بیشتر شود. برای جلوگیری از بروز چنین مشکلی لازم است مطمئن شوید که در گلدان آب اضافی نمانده باشد و حتماً آب اضافی را از گلدان‌ها خالی کنید.

۷ اگر گیاه‌تان دچار لکه‌های زرد رنگ شد یا رشد کندی داشت بدانید که در مقابله با آلودگی هوا چندان مقاوم نبوده و در فرآیند فتوسنتز یا دریافت مواد مغذی گیاه اختلال ایجاد شده است.

اکسیژن‌سازهایی که ناسا تأیید کرده

برخی گیاهان علاوه بر مزیت زیبایی می‌توانند تصفیه‌کننده و اکسیژن‌ساز محیط‌های داخلی باشند



نخل اریکا یا نخل پروانه
Areca Palm or Butterfly Palm

✓ نخل اریکا در تحقیقات ناسا درباره گیاهان تصفیه‌کننده هوا در منزل، رتبه اول را دارد
✓ این نخل برای سرماخوردگی هم مثل یک داروی قوی عمل می‌کند، چون رطوبت ملایمی را در هوا آزاد می‌کند
✓ قیمت: ۷۰۰ هزار تا ۲۱ میلیون تومان



عنکبوتی یا گل گندمی
Spider Plant

✓ یکی از گیاهان بسیار مناسب برای تصفیه هوای محیط
✓ این گیاه ۲۰۰ نوع دارد و بیشتر آنها نیاز به مراقبت ویژه‌ای ندارند
✓ قیمت: ۵۰ هزار تومان به بالا



سانسوریا
Snake plant

✓ خانواده سانسوریاها توانایی دفع بیشتر سموم را دارند و جزو گیاهان اکسیژن‌ساز محسوب می‌شوند
✓ این گیاه شب‌ها دی‌اکسید کربن را جذب و اکسیژن متصاعد می‌کند
✓ قیمت: ۱۰۰ هزار تا یک میلیون تومان



پوتوس یا پتوس
Pothos

✓ مؤثرترین گیاه تصفیه‌کننده هوا که با نام دلبر هم شناخته می‌شود همین گیاه است
✓ پوتوس سازگاری بالایی دارد و تقریباً در هیچ شرایطی از بین نمی‌رود
✓ قیمت: ۵۰ هزار تومان به بالا



پاپیتال
Hederera Helix

✓ با خرید یا کاشت چند شاخه پاپیتال در خاک یا نگهداری از آنها در آب می‌توانید هوای خانه را تا حد زیادی پاکسازی کنید
✓ قیمت: ۲۰ هزار تا ۱۰۰ هزار تومان



زامیفولیا
Zamifolia

✓ زامیفولیا، هم تصفیه‌کننده هواست و هم در هر شرایطی رشد می‌کند
✓ این گیاه برای کسانی که معمولاً فراموش می‌کنند به موقع آبیاری گیاه‌شان را انجام دهند گزینه‌ای عالی است.
✓ قیمت: ۱۰۰ هزار تا ۲ میلیون تومان



آگلونما
Aglaonema

✓ گیاهی محبوب که برای جذب انواع آلاینده‌ها مناسب است.
✓ موقع خرید مطمئن شوید که برگ‌های آن براق باشد و به پایین خم نشده باشد
✓ قیمت: ۷۰ هزار تومان تا ۲ میلیون تومان

بسیاری از مردم گیاهان را صرفاً برای زیبای خانه و آپارتمان یا حتی محل کار خود نگهداری می‌کنند و نمی‌دانند که بسیاری از آنها علاوه بر زیبا بودن به تصفیه هوا هم کمک می‌کنند. خیلی‌ها هم شاید ندانند که این گیاهان یک مزیت بزرگ هم دارند، اینکه می‌توانند اکسیژن‌ساز محیط‌های داخلی باشند. عجیب‌تر اینکه اداره کل ملی هواپوردی و فضای آمریکا (ناسا) هم این گیاهان مخصوص مقابله با آلودگی هوا را تأیید کرده و حتی به آنها امتیاز هم داده است. گیاهان خانگی و آپارتمانی به‌دلیل خاصیت فتوسنتزی که دارند قادرند انرژی نور خورشید و دی‌اکسید کربن موجود در محیط را جذب خود کنند و اکسیژن هوا را افزایش دهند که به پاکسازی فضای خانه کمک می‌کند. البته این نکته را هم بدانید که گیاهان به اندازه درختان نمی‌توانند اکسیژن زیادی را پمپاژ کنند ولی اگر تعداد زیادی از این گیاهان را داشته باشید میزان اکسیژن در فضا هم افزایش پیدا خواهد کرد. نکته دیگر هم این که همه گیاهان به‌درمقابله با آلودگی هوای نمی‌خورند و به‌ویژه توصیه می‌شود که گیاهان سوزنی برگ، یعنی آنهایی را که برگ‌های پهنی ندارند برای این هدف خریداری کنید، چون گیاهان برگ پهن خودشان یکی از سطوح موجود در خانه هستند که ذرات آلاینده روی آنها می‌نشینند.

نخل بامبو یا شامادورا
Bamboo Palm

✓ این گیاه در جذب آلاینده‌هایی مثل مونوکسید کربن و فرمالدئید مؤثر است
✓ شامادورا جزو گیاهان مناسب آپارتمانی است اما نیاز به مراقبت بالایی دارد
✓ قیمت: ۱۵۰ هزار تومان تا ۴ میلیون تومان