

9 neznečištitelných pokojových rostlin, které čistí vzduch (a absorbují formaldehyd)!



To, že **dobrá kvalita vzduchu** může ovlivnit naši náladu i energii, je jasné. Rozhodně si kvalitní vzduch v domácím či pracovním prostředí nevytvoříme používáním různých vůní, které podle reklam maskují každý zápach. To opravdu není správná cesta.

Látky znečišťující ovzduší uvnitř bytů, domů a pracovních budov patří **mezi pět největších ekologických rizik pro veřejné zdraví**: Zatuchlý vzduch umožňuje množení těch znečišťujících látek, jejichž přílišná koncentrace už není pro dýchání lidí vhodná. Pobývání a pracovní aktivity v místech, kde není dobré větrání, může způsobit **“syndrom nemocných budov”**, který vede k bolestem hlavy, závratím, nevolnosti a podráždění očí, uší a nosu. Naštěstí vědci z NASA se snaží tento problém vyřešit. Jejich návrhem je jednoduché řešení, které může využít kdokoli: **K čištění vzduchu v interiéru použijte pokojové rostliny**. Rostliny absorbují část částic ze vzduchu...

Problém s toxickými látkami

Vzhledem k tomu, že někteří lidé tráví více než 90 % svého času v **interiéru**, na kvalitě ovzduší opravdu záleží. Nábytek, čalounění, syntetické stavební materiály a čisticí prostředky v domácnostech a kancelářích mohou **vydávat řadu toxických látek**, jako je např. formaldehyd. Znečištění vnitřního ovzduší může být také způsobeno pylem, bakteriemi a plísněmi, i venkovními příčinami znečišťujícími ovzduší, jako jsou výfukové plyny z aut, které si najdou cestu do budovy. Všechno je ještě horší v malých nebo špatně větraných prostorách.

Jak již bylo zmíněno, existuje **jednoduchý, cenově dostupný a přitom k přírodě šetrný způsob**, jak bojovat proti přítomnosti nepříjemných látek, které můžeme vdechnout. Ano, mohou nám pomoci různé rostliny. Bylo dokázáno, že přidáním jedné rostliny v květináči do místnosti, se sníží množství nežádoucích částic ve vzduchu (i když kvetoucí rostliny mohou do vzduchu vylučovat své vlastní nežádoucí sloučeniny).

Jak pokojové rostliny čistí vzduch?

Rostliny absorbují část částic ze vzduchu ve stejnou dobu, kdy vyloučí oxid uhličitý, který je pak zpracován na kyslík prostřednictvím fotosyntézy. Ale to není vše - **mikroorganismy** spojené s rostlinami jsou **přítomny v půdě** květináče a jsou také hodně zodpovědné za čisticí účinek. Vedle kvalitního vzduchu **rostliny přinášejí lidem dobré pocity či radost**. Ukázalo se, že nemocniční pacienti s květinami v pokojích jsou více pozitivní a mají nižší krevní tlak i úroveň stresu. Květiny zároveň podporují u lidí pozornost a snižují mentální únavu.

Jak postupovat?

Někteří lidé mají strach z jistého závazku, který pořízením rostlin vzniká. Jenže faktem zůstává, že některé rostliny je téměř nemožné umoit. Níže proto najdete pro inspiraci **seznam 9 neznečištitelných rostlin** (inspirováno výzkumem NASA).

Každý druh rostliny má své vlastní oblíbené podmínky životního prostředí, proto věnujte pozor detailům, které jsou u každé rostliny uvedeny. Jde hlavně o množství slunečního světla a vody, které rostlina potřebuje.

Chryzantéma

(obrázek v úvodu) Podle výzkumu NASA je tato rostlina v čištění vzduchu šampionem. Tuto oblíbenou a levnou rostlinu najdete v zahradních centrech. Rostlina preferuje světlé a slunné místo. Poté, co vám doma odkvete, ji můžete vysadit venku. V zimě jí stačí 5 – 10 °C.

Odstraňuje ze vzduchu: amoniak, benzen, formaldehyd a xylen.

Zelenec



Zelenec je trávovitá rostlina v našich domovech velmi oblíbená, protože patří mezi pokojové rostliny s nenáročnou údržbou. Je to tedy dobrá volba pro začátečníky či zapomnětlivce. Potřebuje jasné nepřímé sluneční světlo. Na převislých květních výhonech postupně vykvétají drobné bílé květy, na kterých později vznikají mladé rostliny. Oblíbená je zejména bíle nebo žlutě pruhovaná odrůda “Variegatum”, používaná často do závěsných nádob.

Odstraňuje ze vzduchu: formaldehyd a xylen.

Dracena



Existuje více než 40 různých druhů této rostliny, a tak si můžete snadno vybrat podle svých preferencí. Tyto rostliny mají dlouhé, široké listy, které jsou často lemovány bíle, krémově nebo červeně. Majitelé psů a koček by se této rostlině měli vyhnout, protože je právě pro tato zvířata toxická. Rostlina vyžaduje světlé, ale ne slunné stanoviště, s teplotou nad 18 °C. Ideální je mírná zálivka během růstu, v zimě téměř v suchu. Vhodná je také pro hydroponii.

Odstraňuje ze vzduchu: benzen, formaldehyd, trichlorethylen a xylen

Fíkus benjamín



Ačkoli je ve svém rodném domově v jihovýchodní Asii fíkus strom, když jej pěstujeme v interiéru, horko těžko dosáhne 3 metrů. Tato na údržbu nenáročná pokojová rostlina potřebuje jasné, nepřímé světlo a vyšší vlhkost vzduchu (často mlžíme, zvláště při suchém prostředí). Zároveň je nutné, aby před každým dalším zaléváním stihla rostlina vyschnout. Přestože tato rostlina má dobré vzduch-čistící schopnosti, můžete ji koncem jara přenést do venkovního prostředí a zpět do bytu či domu, než začne být chladno.

Odstraňuje ze vzduchu: **benzen, formaldehyd, trichlorethylen**

Lopatkovec



Lopatkovec je relativně malá rostlina ve srovnání s dalšími v tomto seznamu. Přesto vykazuje velmi dobré čistící schopnosti vzduchu. Snadno roste, kvete během léta. Jen si buďte vědomi pylů, které tyto květy (ostatně jako všechny květiny) vytváří. Pokud jste na pyl alergičtí, nebude lopatkovec ta správná rostlina pro vás. Této rostlině se daří na stinném místě, je dobré ji občas mlžit a udržovat její půdu vlhkou.

Odstraňuje ze vzduchu: **amoniak, benzen, formaldehyd a trichlorethylen**

(vyzkoušeno a naměřeno snížení formaldehydu u klientů)

Ledviník



Tato rostlina nejraději čistí vzduch na chladném místě s vysokou vlhkostí. Preferuje nepřímé světlo, i tmavší stanoviště budou vyhovovat. Jde o poměrně snadno pěstovatelnou rostlinu, ale je třeba, aby zůstala ve vlhku. Tedy nejen zalévání ale i rosení tato rostlina ocení. Proto vlhkost půdy kontrolujte častěji. Nejlépe tato kapradina vynikne v závěsné nádobě.

Odstraňuje ze vzduchu: **formaldehyd a xylen**

Tchýnin jazyk



Je zajímavé, že v českém i anglickém jazyce má tato rostlina stejné pojmenování :-) Jde o jednu z nejhůře zahubitelných rostlin. Přestože ji nemusíte často zalévat, v zimě zálivku ještě omezte. Přemokření rostlině škodí. Nevyžaduje vzdušnou vlhkost, dobře snáší sušší podmínky. Dopřejte jí i trochu slunce. Celkem vzácně tato rostlina vykveté - děje se to obvykle v případech, když na ní trochu déle zapomeneme. Jako by na sebe chtěla upozornit. Avšak pozor, při požití je zdraví škodlivá.

Odstraňuje ze vzduchu: **benzen, formaldehyd, trichorethylen a xylen**

Chamaedorea



U této palmovité rostliny český název nehledejte. Rostlině se daří na plném slunci či jasném světle. Optimální je pro ní teplota mezi 18 – 24 °C, ale snáší i nižší teplotu (až 12 °C). Vyžaduje vysokou vzdušnou vlhkost, kterou můžeme docílit častým mlžením či ji postavit do misky s vlhkými oblázky. Jde o superstar v odstraňování formaldehydu ze vzduchu. Jedním z důvodů, proč může tato palma filtrovat více vzduchu, je fakt, že dorůstá do výšky až 120 cm. Zároveň je přátelská pro domácí mazlíčky (pet-friendly).

Odstraňuje ze vzduchu: **benzen, formaldehyd, trichorethylen**

Aloe vera



Kromě toho, že je aloe vera nenáročná na údržbu, je prospěšná našemu zdraví. Listy některých druhů obsahují čirou tekutinu plnou vitamínů, enzymů, aminokyselin a dalších sloučenin, které podporují hojení ran, mají antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti. Tato tekutina může významně pomoci s odstraněním kožních problémů jako je např. lupénka (psoriáza). Pokud však budeme rostlinu pěstovat pro její okrasný účinek i schopnost čištění vzduchu, nemusíme hledat ty druhy aloe vera, které působí velmi léčivě i vnitřně. V různých obchodech již najdeme spoustu výrobků z aloe vera, které nám poslouží lépe. Nicméně jako první pomoc např. na říznutí stačí odříznout kousek rostliny a přiložit na zranění. Protože rostlinu aloe vera najdete ve vícero variantách, vyberte si tu nejokrasnější. Rostlina se zalévá jen mírně, v zimě dokonce zcela bez zálivky. V létě je pro ni nejlepší plné slunce, v zimě světlé a chladné místo (5 – 10 °C).

Odstraňuje ze vzduchu: **formaldehyd**