

Tips
oss!E-post:
tt@aftenposten.noTELEFON:
0 20 50

Trond Hansen
Forbruk
tlf.: 22 86 37 61
trond.hansen
@aftenposten.no



Bethen Steenbuch
Fritid
tlf.: 22 86 33 17
bethen.inger.
elisabeth.steenbuch
@aftenposten.no



Hilde Bjørhovde
Livsstil
tlf.: 22 86 30 51
hilde.bjorhovde
@aftenposten.no

Flere tester på
oslopuls.no

Plant et sunt

Er du trøtt? Eller tung i hodet og tørr i halsen? Løsningen kan være at du skaffer deg noen grønne planter.

TROND HANSEN
TONE GEORGEN (foto)

I Oslo bygges stadig nye hus og leiligheter beregnet på å spare energi, nye tette boliger som effektivt tar vare på innevarmen. Men forskning viser at tette hus og leiligheter stenger gass fra syntetiske materialer inne. Det er påvist at dette har ført til en dramatisk økning i tilfeller av astma, allergi og kreft. I mildere grad har eksponeringen av kjemiske gasser ført til tretthet, hodepine, tørr hals og andre hverdagsplager hos folk.

Grønt innemiljø

Utenlandske og hjemlige forskere slår fast at grønne planter bedrer det usunne innemiljøet. Og kanskje er dette spesielt aktuelt i bymiljøer der man langt sjeldnere setter opp vinduer eller dører for å luften. Konklusjonene er de samme: De grønne plantene fjerner effektivt formaldehyd fra inneluften. Dette er den vanligste giftige gassen innendørs. Gassen kommer fra blant annet lim, fugemasse, takplater, gardiner, gulvbelegg, maling, lakk og møbelstoffer.

Forskningen viser også at grønne planter forbedrer både det psykiske og fysiske arbeidsmiljøet. En slik forskning er basert på menneskers reaksjoner når de oppholder seg i rom med grønne planter, sammenlignet med reaksjoner uten påvirkning av slike vekster.

Det er dokumentert at mennesker som arbeider eller oppholder seg i rom med grønne planter har færre problemer med hodepine eller luftveisinfeksjoner. Stressnivået minker og konsentrasjonen blir betydelig bedre.

Romfart og miljø

Forsker B. C. Wolverton, som har arbeidet ved NASA (den amerikanske romfartsadministrasjonen) startet en intensiv forskning på mulighetene for resirkulering av luft og vann da mennesker skulle oppholde seg i et miljø utenfor jordens atmosfære. Slik ble det oppdaget at grønne planter kunne rense og fornye luft.



Marthine Søyland (26) koser seg med grønne planter. Kanskje aller mest for trivselens skyld, men også med tanke på hva de gjør med luften i leiligheten i Tøyengata.

Her hjemme har blant andre Norsk Institutt for Folkehelse og Institutt for plantefag ved UMB (Universitetet for miljø- og biovitenskap, Ås) dokumentert hvor viktige grønne planter er for innemiljøet.

Grønne fingre

– Det er ikke nødvendig å ha «grønne fingre» for å holde frodige planter innendørs. Det gjelder bare å huske at planter er levende ting og trenger

pleie. Det største problemet er faktisk at vi vanner plantene for mye, sier Tonje Bergh, informasjonsansvarlig ved Opplysningskontoret for blomster og planter.

Marthine Søyland, prosjektleder i Friluftsetaten i Oslo kommune, har forstått betydningen av de grønne plantenes påvirkning på innemiljøet. I leiligheten i Tøyengata har en rekke forskjellige planter fått plass.

– De er nok her kanskje aller mest for trivselens skyld. Det blir liksom som å omgi seg med noe levende i leiligheten. Men jeg er samtidig klar over at de renser luften og hvor viktige de er for innemiljøet, sier hun.

Kilder: Opplysningskontoret for blomster og planter (OBP), Forsker B. C. Wolverton, Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB).