

Obsah

Předmluva	5
Výzkumy zabývající se kvalitou vnitřního ovzduší	6
Látky znečišťující vnitřní ovzduší v obytných prostorech	10
Zdroje znečištění	12
Těkavé organické sloučeniny	14
Ostatní látky znečišťující vnitřní ovzduší	17
Vliv znečištění vnitřního ovzduší na zdraví	21
Základní kroky proti znečištění domácího prostředí	24
Znečištění způsobené nemocnými rostlinami	27
Pomoc v boji proti znečištění vnitřního ovzduší: biočištění	30
Několik pojmů z fyziologie rostlin	32
Co je biočištění	34
Jak optimalizovat zdraví rostlin	37
Čištění ovzduší pomocí rostlin místnost po místnosti	42
Kuchyně a zdroje jejího znečištění	44
Rostliny čistící ovzduší kuchyně	46
Obývací pokoj a zdroje jeho znečištění	49
Rostliny čistící ovzduší obývacího pokoje	53
Pracovna a zdroje jejího znečištění	58
Rostliny čistící ovzduší pracovny	58
Dětský pokoj a zdroje jeho znečištění	63
Rostliny čistící vzduch v dětském pokoji	66
Ložnice a zdroje jejího znečištění	68
Rostliny čistící vzduch v ložnici	70
Koupelna a zdroje jejího znečištění	72
Rostliny čistící ovzduší koupelny	74
Dílna a zdroje jejího znečištění	76
Rostliny čistící ovzduší dílny	78

Portréty: rostliny čistící ovzduší od A do Z 80

Aglaonema	82	Gerbera	101
Anturie neboli toulitka, čertí jazyk	83	Chamaedorea sličná	102
Areka neboli chrysalidocarpus nažloutlý	84	Chryzantéma neboli listopadka	103
Azalka indická	85	Kentia	104
Begonie	86	Kroton	105
Blahočet ztepilý neboli araukárie	87	Ledviník	106
Brambořík	88	Lopatkovec neboli toulcovka	107
Břečtan popínavý	89	Maranta neboli králíčí stopa	108
Cereus	90	Orchidej neboli můrovec	109
Dracéna ‚Janet Craig‘	91	Palma datlová neboli datlovník laoský	110
Dracéna ‚Warneckii‘	92	Palma horská	111
Dracéna marginata	93	Palmenka nízká neboli rhaps	112
Dracéna vonná neboli dračinec	94	Poinsettie n. vánoční hvězda, pryšec překrásný	113
Fíkus allii	95	Potos neboli potosovec zlatý, šplhavnice	114
Fíkus malolistý	96	Syngonium	115
Fíkus pryžodárný neboli gumovník	97	Šeflera neboli chobotnicový strom	116
Filodendron červený	98	Tenura trojžilná neboli tchýnin jazyk	117
Filodendron selloum	99	Zelenec neboli blázen	118
Filodendron vystoupavý	100	Žumen	119

Literatura 122

Internetový adresář 123

Rejstřík 124

Ilustrace 127

Předmluva

Že nám rostliny doma pročistí vzduch? Možná vám to připadá zvláštní, ale tato prostá živoucí dekorace opravdu výrazně přispívá ke kvalitě ovzduší ve vašem bytě.

Zpravidla si hlídáme složení vody, kterou pijeme, snažíme se dbát o vyváženou stravu a sledujeme původ potravin, které každý den konzumujeme, ale kvalita vzduchu, který dýcháme, nás většinou příliš nezajímá – a podceňujeme škodlivý vliv, který může mít znečištěné ovzduší na naše zdraví.

Nesmíme zapomínat, že těch zhruba dvanáct metrů krychlových vzduchu, který za den nadýcháme, pochází především z uzavřených prostor, v nichž trávíme až osmdesát procent svého času. Naštěstí nejsme úplně bezmocní: přestože je pro nás téměř nemožné ovlivnit kvalitu venkovního vzduchu, můžeme alespoň sledovat kvalitu vnitřního ovzduší a důsledněji bojovat s příčinami znečištění.

Toto každodenní neviditelné znečištění se nám samozřejmě nejsnáze podaří snížit, když budeme především hlídat jeho zdroje a podle doporučení odborníků z oblasti zdraví a stavebnictví se je pokusíme omezit na minimum.

Tato kniha nemá být obžalobou, spíše návodem k použití, který mohou zužítkovat všichni ti, pro koho žít zdravý život znamená také dýchat čistý vzduch. Ať už je úroveň vašich znalostí o pokojových rostlinách jakákoli, cílem této knihy je nastínit možnosti, jak alespoň částečně čelit znečištění vnitřního ovzduší, které jsou dostupné každému.

Veškerá péče, kterou věnujeme našim zeleným společníkům při jejich ošetřování, je zároveň příjemným způsobem, jak pečovat o vlastní zdraví a zdraví našich blízkých.

Poznámka redakce:

Pravidla a technické požadavky pro nucené větrání a vzduchotechniku (citace dle francouzských předpisů) se přesně neshodují s ustanoveními platných ČSN. Tuto skutečnost nechť laskavý čtenář vezme na vědomí při případném využívání poznatků získaných v této publikaci.