

Curarsi naturalmente

RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

Scuola di perfezionamento in fitoterapia e piante medicinali - Università degli Studi della Tuscia Viterbo

Piante da appartamento e salute



Ficus benjamina

Le funzioni delle piante sono varie vanno ben oltre la funzione clorofilliana e di scambi ossigeno/anidride carbonica; sebbene autotrofe per un fortunato caso la loro esistenza si embrica magicamente colla vita dell'uomo diventandone sostegno vitale malgrado gli sforzi non piccoli che noi mettiamo in opera per la distruzione dell'ambiente. Anzi potremmo dire che esse rappresentino la più ovvia dimostrazione che l'esistenza e sopravvivenza dell'uomo è dipendente da un microsistema, da una nicchia ecologica a sua volta in stretta relazione con un

macrocosmo. E così non stupisce che le loro funzioni includano la regolazione bioelettrica, dell'umidità, della temperatura, di filtro delle polveri e di fissazione dell'ossido di carbonio tramite anche il terriccio che le accompagna. La depurazione si compie per lo più attraverso l'apparato stomale (piccole aperture sull'epidermide delle foglie) ma anche attraverso le sostanze cerosi, gli oli e i peli che agiscono in termini di cariche elettrostatiche e comunque di adesione. Alcune piante di appartamento hanno una spiccata capacità di captazione per esempio della formaldeide,

una sostanza tossica ubiquitaria legata alla evaporazione e/o degrado di sostanze plastiche e materiali vari di costruzione. In un esperimento condotto col Chlorophytum variegatum in camera sigillata e con una sola pianta la stessa era in grado di assorbire in 24 ore l'85% della formaldeide presente (in particolare di passare da 28 parti per milione a 2). Ma il concetto è valido per altri inquinanti come l'ossido di carbonio, gli ossidi di azoto etc.). La caratteristica comune di queste piante è che necessitano di poca luce e nessuna fiorisce. Dovendo dare un elenco minimale di

queste piante mi soffermerei sulle comunissime chlorophytum, filodendro, alcune Dracene, Ficus beniamina, Pothos.

Il Chlorophytum comosum (famiglia delle Liliacee) specie nelle varietà variegatum e vittatum non richiede che poca cura una blanda umidificazione e di fatto teme solo il gelo; il Ficus beniamina (famiglia Moracee) gradisce l'umidificazione delle foglie; il Pathos, noto anche come Scindapsus (famiglia Aracnee, la stessa del filodendro), benché ami la luce vive bene anche in penombra.

Una parte dell'azione disinfettante è il frutto della interazione coi microbi del suolo onde le piante idroponiche sono sconsigliate. È stato calcolato che per un effetto "terapeutico" e per non sovraccaricare l'azione spaziosa di queste piante sarebbero necessarie 10/15 piante di questo tipo per appartamento. Il numero potrebbe apparire eccessivo ma consideriamo che tra le funzioni positive esercitate c'è anche quello dell'input estetico sull'asse neuroendocrino alla base dell'equilibrio psicofisico, ma questo è un altro stimolante discorso.

Dr. Massimo Formica