

Aprovecha el poder de las plantas

Renuevan la calidad del aire, humidifican el ambiente, reducen el ruido y benefician nuestro estado de ánimo y bienestar. Llenar la casa de plantas sólo nos aportará ventajas.

Sólo tenemos que hacer un poco de memoria y retroceder hasta las clases de ciencias naturales que nos daban en la escuela para constatar una de las principales características de las plantas: la filtración del aire.

• Este proceso vital, llamado fotosíntesis, se encarga de absorber el dióxido de carbono y transformarlo en oxígeno que, de nuevo, será expulsado al exterior, renovando así la calidad del aire. El ciclo renovador se lleva a cabo por la mañana, ya que las plantas aprovechan la luz solar para realizar esta actividad, aunque algunas especies invierten el orden y la realizan de noche, como las orquídeas y las bromeliáceas (oriundas de climas tropicales). Lo mejor es, pues, combinar ambos tipos para disfrutar de este ciclo renovador de aire las 24 horas del día.



■ Humidificar el ambiente

Otra de las cualidades de las plantas es su contribución a humidificar el ambiente. Ello comporta beneficios en nuestra salud como el mantenimiento de las mucosas hidratadas, así como la garganta y la piel, y la prevención de males típicos de ambientes secos, como la tos o la irritación cutánea.

• Otra de las ventajas de llenar

nuestro hogar de plantas es que contribuyen a disminuir la polución, ya que absorben los gases nocivos y ciertas partículas contaminantes.

• También su presencia ayuda a amortiguar los ruidos.

■ Especies con usos particulares

• Se ha demostrado que los cactus son capaces de absorber

las radiaciones que producen los aparatos eléctricos (como televisores y ordenadores). Una de las especies más usadas con este fin es la *Cercus pcurvianus*.

• Los ficus, cintas y rododendros son muy útiles colocados en zonas de paso para absorber el humo del tabaco y posibles agentes tóxicos. Los potus y heléchos, por su parte, nos ayudarán a reducir la humedad excesiva en baños y cocinas. ■