
Estilos de vida: Los beneficios de convivir con plantas

23/12/2015



El valor decorativo de las plantas les asegura un reconocimiento universal. Incluso en Cuba, donde el verde es perenne, es raro encontrar una casa en el campo donde falte el clásico jardín con flores o el portal con las hermosas arecas. Y aun en los pequeños apartamentos que abundan en las ciudades, la gente se las ingenia para cultivar sus helechos en los balcones; las macetas de croton que iluminan el más oscuro rincón con su llamarada; ficus, malanguitas, lirios, begonias, cactus...

El disfrute cotidiano de su belleza les proporciona a muchos este goce estético; unos subrayan las sensaciones de calma que les provoca ocuparse de su cultivo, y estudios apuntan a los beneficios que trae a la salud.

Influyen en la calidad del aire que respiramos

Siempre hemos oído que las plantas absorben dióxido de carbono del ambiente y entregan oxígeno, lo cual resulta muy favorable a los humanos, ya que purifica el aire que respiramos. A veces se recomienda no tenerlas en los dormitorios porque en la noche las matas consumen oxígeno; sin embargo, el saldo es positivo, si tenemos en cuenta la jornada total de 24 horas.

Combaten la contaminación

Las plantas también absorben gases nocivos, que existen sobre todo en las ciudades, y recogen una parte considerable del polvo que revolotea en el ambiente. Cualquiera puede advertir que una casa, un barrio y una ciudad con abundantes plantas son considerablemente más limpios.

Refrescan el entorno y amortiguan los ruidos

Cuanto más abundantes sean las plantas y mayor su tamaño, aumenta la probabilidad de que sirvan de contención a los ruidos, ofrezcan sombra y aminoren el calor excesivo. Estos beneficios son muy conocidos por los campesinos, quienes acostumbran plantar arboledas en sus patios, pero también se disfrutan en algunos parques, paseos y avenidas citadinos.

Pueden proveer de especies frescas

Algunas de las especies que usamos para condimentar las comidas pueden ser plantadas en pequeños canteros y macetas, como el llamado orégano de la tierra y la albahaca, que nos ofrecen aroma, sabor y belleza a la par.

Ayudan a sentir paz y bienestar general

Algunos afirman que cuidar de las plantas les ayuda en su concentración y les libera del estrés, al sumergirlos en un ambiente de calma. Verlas crecer, disfrutar los cambios de color y el brillo de las hojas, hasta el olor genera satisfacción. Les dedican tiempo y esfuerzos, están atentos a cada progreso y recogen los resultados: «Las plantas son agradecidas», dicen. Sentirse responsables del avance de algo, percibir la utilidad de los esfuerzos, evidentemente, ayuda a alimentar estados de ánimo positivos.

Hay plantas de muchos tamaños, formas y colores. Unas se cultivan mejor en espacios exteriores, donde reciben directamente la luz del sol y soportan los vientos, lo cual les permite crecer en patios y jardines. Otras requieren poca luz o sombra, por lo que son aptas para tenerlas en el interior de las casas. Si usted quiere recibir sus beneficios, adopte la que mejor convenga a su espacio y gustos; hay para escoger.