

EL MEJOR ORNATO PARA TU SALUD

Redactado por MSL para AMOR CC.

Hay algo que puedes tener en tu casa que... Limpia el aire. Aumenta la productividad. Aumenta el estado de ánimo. Y más! Todo lo que tienes que hacer es regarlas una vez a la semana. ¡Eso es correcto!



La investigación muestra que las plantas de la casa son increíbles para ti y tu hogar. ¿Tienes alguna? Si no, es posible que desees ir a buscar algunas. ¿Has ido a la casa de alguien donde tienen plantas en todas partes? ¿En estantes, mesas, alféizares, colgando del techo? Ver una selva fuera de su sala de estar puede parecer una locura al principio, pero cuando nos fijamos en la ciencia, vemos que en realidad están haciendo un gran servicio. Bueno, tal vez no necesites tener cien plantas, pero la investigación ha demostrado que tener un poco de vegetación natural en tu sala de estar es ideal para tu salud mental y física.

Aquí hay 6 formas en que tener plantas en su hogar nos beneficia:

Purificador del aire de la naturaleza.

Cuando respiras, tomas oxígeno y liberas dióxido de carbono. Cuando las plantas se someten al proceso de fotosíntesis, hacen lo contrario. Entonces, naturalmente, tener plantas alrededor aumenta la calidad del aire en tu hogar. Pero no se detiene ahí. Debido a cosas como limpiadores domésticos y artículos hechos en fábrica, los productos químicos expulsan al evaporarse gas, y los compuestos orgánicos volátiles (COV) pueden estar presentes y atrapados en tu hogar. Según la investigación de la NASA, sin embargo, las plantas eliminan estos carcinógenos absorbiéndolos en su suelo (tierra) y raíces y usándolos como alimento. La investigación ha sugerido que las plantas eliminan la mayoría de los COV de un entorno, junto con patógenos y bacterias. [1-2]

Humidificador de la naturaleza.

En términos generales, las plantas liberan 97% del agua que absorben en el aire como vapor de

humedad. Esto naturalmente aumenta la humedad de una habitación, lo que ayuda a aliviar y prevenir enfermedades respiratorias. Los estudios han demostrado que, debido a esto, las plantas de interior disminuyen la frecuencia de piel seca, tos seca, resfriados y dolores de garganta. Con las plantas, todo esto sin aumentar la factura de electricidad, a diferencia de ¡otros hogares con humidificadores! [3]

Enfermedad y recuperación

Un estudio de 2009 realizado por la Universidad de Kansas colocó al azar a los pacientes que se recuperaban de una hemorroidectomía en una habitación de hospital con plantas o una sin. Los pacientes que se recuperaron en la sala de las plantas tenían presión arterial más baja, calificaciones más bajas de dolor, menos ansiedad y menos fatiga que aquellos en la habitación sin plantas. Los pacientes en la habitación con plantas también dieron una mayor calificación de satisfacción con respecto a su habitación y su recuperación. Y se recuperaron más rápido. [4]

Un estudio realizado por la Universidad Agrícola de Noruega encontró que la introducción de plantas en un lugar de trabajo de oficina resultó en una disminución del 25 por ciento de la enfermedad, incluyendo fatiga, problemas de concentración, piel seca e irritación de ojos / nariz. [5]

Claramente, la presencia de plantas tiene un efecto en los seres humanos tanto mental como físicamente, proporcionando un ambiente más saludable en general. Pero se pone mejor... Te ayuda a calmarte. Se han realizado muchos estudios sobre los beneficios para aliviar el estrés de salir a la naturaleza. Incluso tener algo de esa naturaleza traída dentro proporcionaría beneficios



similares. Ha habido varios estudios sobre esto, y sus hallazgos son siempre los mismos.

La Universidad Tecnológica de Sydney encontró grandes reducciones en el estrés cuando las plantas se introdujeron en los entornos de trabajo. A través de su investigación, observaron una caída del 37% en la tensión y la ansiedad, una caída del 58% en los síntomas de la depresión, una disminución del 44% en la hostilidad y una disminución del 38% en la fatiga. [6]

Otro estudio dio a los participantes una tarea de computadora o la tarea de trasplantar una planta de interior. Aquellos que trasplantaron la planta tenían una presión arterial significativamente más baja que el grupo de computadoras, e informaron que se sentían más cómodos y calmados después de la tarea. Lo mismo se encontró cuando los participantes cambiaron de tarea. Los investigadores concluyeron que cuando interactuamos con las plantas, reduce el estrés fisiológico y psicológico. [7]

Sin embargo, otro estudio encontró una reducción significativa del estrés en los participantes después de solo tres minutos de sentarse con una planta de interior. [8]

Estos estudios son abundantes, y siempre encuentran la misma conclusión. Las plantas, interiores o exteriores, nos dejan sentirnos tranquilos y relajados.

Incluso el sólo mirar el verdor de las plantas se ha encontrado promover la estabilidad emocional. No es de extrañar, entonces, que tener los colores y matices de la naturaleza dentro de tu hogar incremente el bienestar. [9]

Un estudio de la Universidad de Columbia Británica comparó la respuesta de los participantes a los que se les pidió fotografiar y reflexionar sobre objetos hechos por el hombre con aquellos a los que se les pidió hacer lo mismo con cualquier forma de naturaleza, desde el desierto profundo, hasta un diente de león que crece a través de una grieta, la investigadora principal del estudio, dijo esto del grupo de naturaleza: "La diferencia en el bienestar de los participantes, su felicidad, sensación de elevación y su nivel de conexión con otras personas, no sólo con la naturaleza, fue

significativamente mayor que los participantes en el grupo que notaron cómo los objetos construidos por el hombre los hacían sentir ..." [10]

Los estudios también han demostrado que aquellos que poseen y cuidan las plantas de la casa son más felices, más compasivos y más propensos a tener relaciones más fuertes con los demás. [11]

Impulsa la creatividad y la productividad.

Se han realizado numerosos estudios sobre cómo tener plantas en el lugar de trabajo beneficia a los empleados. La configuración de Oficina puede ser sosa y aburrida. Si la pared de color beige liso detrás de un escritorio se ha deteriorado, las plantas no sólo pueden arreglar las cosas, sino también ayudar a conseguir ¡más trabajo hecho!

Según una investigación de la Universidad de Exeter, simplemente agregar plantas de interior a un entorno de trabajo aumenta la productividad del trabajo en un 15%. Descubrieron que la presencia de plantas mejora la retención de la memoria y ayuda a los empleados a obtener un puntaje más alto en las pruebas básicas. [5]

Otro estudio en el Royal College of Agriculture en Inglaterra encontró que los estudiantes estaban 70% más atento cuando se les enseña en habitaciones que contienen plantas. El mismo estudio también encontró un aumento en la asistencia a clases que incluían plantas. [3]

Texas A&M realizó un estudio de investigación que encontró que mantener las plantas en la oficina puede aumentar la creatividad en al menos 15%. Ya sea que trabajes desde casa o en una oficina, la inversión en algunas plantas bien vale la pena. Con las plantas plantadas alrededor de la oficina, se podría ver la productividad de tu lugar de trabajo aumentar un poco.

Es más verde en el otro lado.

Realmente es más verde en el otro lado, es decir, si actualmente te encuentra en un entorno sin plantas y el otro lado tiene plantas. Tener plantas de interior alrededor anima las cosas - literalmente. Tomarse el tiempo para cuidarlas es un pequeño precio a pagar para obtener todos los grandes beneficios que las plantas tienen para ofrecer.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha contra el Cáncer AC o su personal.

References and Resources:

1. NASA Plant Research Offers a Breath of Fresh Air
2. Plants Clean Air and Water for Indoor Environments
3. 5 Benefits of Houseplants
4. Ornamental indoor plants in hospital rooms enhanced health outcomes of patients recovering from surgery
5. Seven Benefits of Having Plants in Your Office
6. The Positive Effects of Office Plants – Study
7. Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: a randomized crossover study
8. Plants can improve your work life
9. Human emotional and psycho-physiological responses to plant color stimuli
10. You Can Boost Happiness by Simply Observing Nature Around You
11. Studies Show Houseplants Improve Your Mental Health & Wellness