

EJE ANTROPOLOGICO - CULTURAL: MEDIO AMBIENTE/ECOLOGIA: LAS PLANTAS

LOS IONES Y LA SALUD

El aire más beneficioso: Los iones negativos, que abundan en los espacios naturales, limpian el aire y favorecen la salud.

Los iones son moléculas de aire cargadas eléctricamente; pueden ser positivos o negativos. Los iones negativos son bactericidas que limpian la atmosfera de microorganismos patógenos y producen una sensación de frescor y relajación beneficiosa.

Los mejores ionizadores **son las plantas** que limpian la atmósfera de forma natural (revista cuerpo mente n°129).

Tener en cuenta que la naturaleza tranquiliza, deleita, reconforta y nos recuerda nuestro lugar en el Universo. Lleva la naturaleza a tu casa cuando no puedas salir.

Recuerda que las plantas son seres vivos y al tenerlas tenemos que cuidar de ellas y ellas en recompensa nos cuidan a nosotros, como puedes ver estamos interrelacionados, ellas forman parte de nuestro medio ambiente.

Disfruta lo mejor que puedas del descanso y solaz que las plantas nos proporcionan. Déjate acompañar por ellas, son nuestras compañeras silenciosas, sé agradecido cuidándolas bien.

Siempre está el mito que no puedes tener plantas en tu habitación porque consumen el oxígeno. Te presentamos 5 plantas que son muy apropiadas

tenerlas en la habitación, ya que purifican el aire, aumentan los niveles de oxígeno así es que dormimos y respiramos mejor.

MEJORES PLANTAS PARA TENER EN TU HABITACION

Siempre está el **mito** que no puedes tener plantas en tu habitación porque consumen el oxígeno. Te presentamos 5 plantas que son muy apropiadas tenerlas en la habitación, ya que purifican el aire, aumentan los niveles de oxígeno así es que dormimos y respiramos mejor.



LAVANDA O ESPLIEGO O ALHUCEMA, planta lamiada de florecillas azules muy aromáticas y cuyas semillas se emplean como incienso. Alivia la ansiedad, ayuda al insomnio. Inhalar su aroma produce un efecto calmante y sedante, reduce el stress.



ALOE VERA, planta liliácea, con hojas largas y carnosas de las que se extrae un jugo muy amargo, usado en medicina. Planta para dormir mejor, los expertos creen que tiene un fuerte poder desintoxicante y antiinflamatorio; especial para tener en casa ya que elimina sustancias químicas en productos de limpieza, también purifica el aire.



JAZMIN, arbusto de la familia de las oleáceas de flores blancas olorosas. Plantas para dormir, es capaz de darle una buena noche de sueño de una manera completamente natural, tiene un gran beneficio que además de mejorar la calidad del sueño, reduce la ansiedad, nunca despertarás de mal humor o enojado.



SANSEIRERA – SANSEVIERIA O ESPADA DE SAN JORGE, O LENGUA DE SUEGRA, planta que tiene franjas amarillas a lo largo de sus esbeltas hojas en forma de espada. Purifica el aire y aumenta los niveles de oxígeno, es la mejor planta para permanecer en su habitación, la espada de San Jorge absorbe el dióxido de carbono y emite oxígeno por la noche, si necesitas mejorar la calidad de tu sueño y respirar con facilidad, esta planta es ideal para ti.



HIEDRA O HELEDERA, planta umbelífera araliácea, que comprende plantas trepadoras y enredaderas siempre verdes. Los científicos dicen que es excelente para purificar el aire, absorbe las toxinas más peligrosas, reduce el moho hasta un 94% en el aire por lo que mejora en gran medida la calidad del sueño. Especialmente útil en caso de problemas de respiración y asma.

Bibliografía:

Aparecida N°83, pag.72

“Biodiversidad, Ecología”

América Latina es el continente que posee una de las mayores biodiversidades del planeta y una rica socio diversidad, representada por sus pueblos y culturas. Estos poseen un gran acervo de conocimientos tradicionales sobre la utilización sostenible de los recursos naturales, así como sobre el valor medicinal de plantas y otros organismos vivos, muchos de los cuales forman la base de su economía.