

8 PLANTAS PARA UNA TENER UN CUERPO Y UNA CASA SANA

¡Un cuerpo sano en un hogar sano! Cultivar plantas en el hogar no solo limpia el aire interior sino que además sirven para proteger y purificar nuestro cuerpo



PLANTAS PARA PURIFICAR EL INTERIOR DE CASA



USO

CUIDADOS

ALOÉ VERA



El aloe vera elimina algunas de las sustancias tóxicas del aire.

También estimula el funcionamiento del sistema inmunológico y sirve de anti-inflamatorio.



Ha de disponer de luz del sol indirecta.



Temperatura entre 18°C y 21°C todo el año.



Riego regular y moderado.

FICUS ALII



El Ficus Alii limpia eficazmente el medio ambiente en el que se encuentra.



Buena iluminación.



Temperatura media (20°C).



Regar 1 vez por semana.

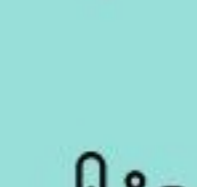
DRÁCENA



Las diferentes variedades de Drácena eliminan el benceno, el dióxido de carbono, el xileno y otros gases. Se suelen colocar en todas las habitaciones que estén iluminadas.



Luz solar directa.



Temperatura entre 20°C y 22°C.



Riego semanal.

PEPEROMIA



Limpia el aire mediante la emisión de oxígeno. También purifica el aire mediante la eliminación de químicos y gases.



Se puede exponer a luz directa.



Solo temperaturas superiores a 13°C.



Riego frecuente ty en tierra con buen drenaje.

¿CÓMO DEPURAN EL AIRE LAS PLANTAS?

Las hojas absorben los contaminantes del aire



La planta a su vez emite vapor de agua para de este modo mejorar la humedad y el aire de la habitación

Los contaminantes mencionados pasan a las raíces. Los microorganismos transforman productos orgánicos utilizados para alimentar la planta



PLANTAS PARA PURIFICAR EL CUERPO



USO

CUIDADOS

MENTA



La menta reduce los dolores de estómago

También es una planta con efectos calmantes para la piel.



Sol indirecto o media sombra.



Suelo ligero con buen drenaje.



Altura entre 20 y 60 cm.

SALVIA



Las variedades de Salvia son relajantes y ayudan a la digestión.

Reduce la inflamación e incluso los dolores de cabeza.



Exposición frecuente al sol.



Suelo rico y bien drenado.



Altura : 50/60 cm.

PEREJIL



El perejil limpia los riñones y mantiene el sistema inmunológico, proporcionando la cantidad de hierro necesaria.

También estimula la digestión. Tiene propiedades anti-bacterianas y anti-inflamatorias



Sol indirecto o media sombra.



Suelo rico.



Riego regular.

MANZANILLA



La manzanilla ayuda a relajarse mediante la reducción de la ansiedad.

Ayuda a regular los problemas del corazón



Sol indirecto o media sombra.



Suelo rico y drenado.



Cortar tallos cortos a final de año.

