

Las plantas de interior que limpian el aire y eliminan toxinas

El Ciudadano · 15 de agosto de 2015

Las plantas de interior pueden ayudar a limpiar el aire y por lo tanto ayudar a eliminar las toxinas, esta es una técnica milenaria con el uso de la naturaleza para mantener el equilibrio en los hogares y la salud.

Descubre estas **6 plantas de interior que limpian el aire de tu casa** y pueden ayudarte a mantenerte lejos de las toxinas diarias.

¿Tienes alguna planta en tu casa? Por lo general, **la calidad del aire en el interior de nuestra casa es mucho peor de lo que está afuera**. Hay varios pasos que puedes seguir para mejorar la calidad del aire interior en tu hogar. Una manera para lograr esto, es **tener varias plantas de interior que limpien el aire y reduzcan las toxinas**.

Beneficios de las plantas de interior

Hace varios años la NASA estudió plantas y su capacidad para purificar el aire en espacios interiores. Encontraron que ciertas plantas eran mejores filtradoras de aire y eliminadoras de compuestos orgánicos volátiles (COV) que otras.

¿Por qué las plantas de interior que limpian el aire pueden ayudar a mejorar la salud?

Las plantas de interior no solo son beneficiosas para incrementar los niveles de oxígeno en nuestros hogares, también **se ha encontrado que reducen las toxinas en el aire que estamos respirando**.

Se ha demostrado que **el aire de nuestros hogares contiene toxinas dañinas** que finalmente terminan en nuestros cuerpos. Si las toxinas son de materiales de construcción, pintura, alfombras, gases, o polvo, los niveles de estas toxinas en el aire se pueden reducir.

Estas plantas pueden reducir muchos contaminantes incluyendo: benceno, formaldehído y patógenos microbianos.

¿Cuántas plantas debes tener en tu casa?

Según la NASA **es aconsejable que tengas de unas 15 a 18 de estas plantas en tu casa** (recomendado específicamente para una casa de aproximadamente

1800 pies cuadrados). Recuerda también colocar por lo menos una planta en tu habitación, o preferiblemente más de una.

6 plantas de interior que limpian el aire:

Estas plantas son las más beneficiosas para mejorar la calidad del aire interior. Es fácil encontrar todas estas plantas localmente.

1. Aloe

Las plantas de Aloe son muy beneficiosas para incrementar los niveles de oxígeno en tu casa. Se ha comprobado que también absorben el formaldehído, dióxido de carbono y monóxido de carbono. **Una maceta con aloe vera es equivalente a nueve filtros de aire biológico.**

2. Planta araña (Chlorophytum Comosum)

Las plantas araña son capaces de realizar fotosíntesis bajo una iluminación mínima. Estas ayudan en la absorción de toxinas en el aire incluyendo formaldehído, estireno, monóxido de carbono y benceno. **Una planta araña es capaz de filtrar con eficacia una sala de 200 pies cuadrados.**

3. Hiedra inglesa (Hedera Helix)

La **hiedra inglesa** es otra gran planta de interior que elimina las **toxinas**. Se ha demostrado que esta planta reduce el 60% de toxinas en el aire y el 58% de los deshechos en el aire después de ser colocada en una habitación por tan sólo 6 horas.

4. Lirio de la paz (Spathiphyllum ‘Mauna Loa’)

Con un lirio de la paz en tu hogar podrás reducir en gran cantidad las toxinas químicas en el aire. Esta planta filtra el formaldehído, tricloroetileno y el benceno perjudicial.

5. Planta serpiente (Sansevieria Trifasciata'Laurentii')

Esta planta de interior que limpia el aire es casi indestructible. Si para comenzar estás buscando una planta fácil de cuidar, esta sería una buena opción. La planta serpiente ayuda en la eliminación de toxinas del aire y requiere poca o casi ninguna iluminación.

6. Planta de goma (Ficus Elastica)

Las plantas de goma o ficus elástico son excelentes en la eliminación de toxinas del aire, particularmente formaldehído. Estas plantas requieren iluminación mínima y también son fáciles de cuidar. Nota: las hojas pueden ser tóxicas, así que ten cuidado si tienes animales en tu casa.

¿Quieres más variedad?

La NASA también menciona las siguientes **plantas beneficiosas para mejorar la calidad del aire interior en las viviendas**. Estas plantas pueden ser más difíciles de encontrar localmente, pero si te encuentras con alguna de estas plantas, ¡asegúrate de llevarte una!

1. Chino siempre verde (*Aglaonema modestum*)
2. Dracaena filo rojo (*Dracaena marginata*)
3. Palma bambú o caña Palma (*Chamaedorea sefritzii*)
4. Filodendro hoja de corazón (*Philodendron oxycardium*, Syn. *Philodendron cordatum*)

5. Llanto de higo (*Ficus benjamina*)
6. Potos dorado o hiedra del diablo (*Scindapsus aures* o *Epipremnum aureum*)
7. Dracaena planta de maíz (*Dracaena fragrans Massangeana*)
8. Dracaena – Warneck (*Dracaena deremensis Warneckii*)
9. Dracaena Janet Craig (*Dracaena deremensis Janet Craig*)
10. Filodendro oreja de elefante (*Philodendron domesticum*)
11. Filodendro Selloum (*Philodendron bipinnatifidum*, Syn. *Philodendron selloum*)

Redacción: Equipo de [Vida Lúcida](#)

Imágenes: Shutterstock

Fuente: [El Ciudadano](#)