

## [TENDENCIAS]

# Sepa por qué las plantas en el dormitorio favorecen un buen descanso

Decorar con lavanda, jazmín y geranio puede ser de gran ayuda para combatir el insomnio, afirma especialista.

N.E.

Es popular la creencia de que no es bueno tener plantas en los dormitorios, ya que “roban” el oxígeno, lo que podría ser perjudicial para dormir. Sin embargo, hay expertos que, por el contrario, sostienen que la presencia de plantas puede beneficiar el descanso.

Un adulto consume unos 120 litros de oxígeno en ocho horas de descanso, mientras que, en el mismo tiempo, una planta gasta alrededor de 1 litro, según la ciencia. Y es más, según un estudio de la Universidad de Nottingham (Reino Unido), publicado en Nature el año pasado, las plantas pueden “sentir” cuánto oxígeno tienen alrededor y adaptar su consumo basándose en ello. Por esto, lo del robo de energía sería un mito.

Asimismo, algunas plantas ayudan en la purificación del aire, debido a que absorben químicos que pueden ser nocivos pa-



LA LAVANDA PUEDE SER CLAVE PARA EL DESCANSO.

ra la salud, mientras que otras inducen a la relajación y pueden facilitar la inducción del sueño gracias a su aroma.

Mario Díaz, neurólogo de Clínica Somno, comentó que “algunos aromas florales, además de ayudar

a hacer más ameno el entorno, ayudan a combatir el estrés y cansancio acumulado durante el día, favoreciendo un sueño de mejor calidad por sus propiedades relajantes y calmantes. Por esto, las plantas pueden ser un aliado

para la inducción de sueño, sobre todo para pacientes con insomnio”.

Asimismo, el médico dijo qué plantas serían las mejores para decorar un dormitorio. Eso sí, siempre y cuando no se tenga una alergia.

**Lavanda:** su aroma y efectos calmantes favorecen el descanso al ayudar en el control de estrés y ansiedad.

**Manzanilla:** ayuda a mejorar la calidad del sueño gracias a sus efectos relajantes, pues induce la somnolencia.

**Romero:** esta planta es idónea para ayudar a que los músculos se relajen, lo que favorece un mejor descanso y evita despertares durante el sueño.

**Jazmín:** reduce los niveles de ansiedad gracias a su aroma dulce que permite inspirar estados de paz y armonía.

**Geranio:** su aroma floral y fresco ayuda a la relajación y tiene un efecto somnífero, induciendo el sueño. 🌿