

NATURALIZACIÓN DE UN DORMITORIO

Para llevar a cabo este proyecto he elegido las siguientes plantas:

1. Lavanda - *Lavandula*

Propiedades

- **Aromáticas:** Es la característica más conocida. Su olor natural ayuda a armonizar y relajar el ambiente, se recomienda el uso de plantas aromáticas como esta para ayudar en los trastornos de sueño, estrés y ansiedad, ya que ayuda a ralentizar el ritmo cardiaco y bajar la presión arterial.
- **Repelentes:** A pesar de que su olor es beneficioso para los humanos, los insectos lo detestan, lo que la convierte en un gran repelente de insectos como polillas, moscas y mosquitos



¿Por qué la he colocado en este espacio?

Se encuentra cerca de la ventana para que cuando se abra tenga luz solar, pero no directamente en el alfeizar porque es una planta que puede quemarse fácilmente. Al estar cerca de la ventana será una potente barrera contra la entrada de insectos (especialmente en esta época, entran muchas polillas y he comprobado su efectividad en ese sentido). Y al estar cerca de la cama cumplirá su función relajante durante las horas de sueño.

2. Plantas Crasas / Suculentas

Propiedades

- **Oxigenadoras:** Este tipo de plantas sigue un proceso CAM en los que sus estomas se abren por la noche, así pierden menos agua y en vez de generar oxígeno por el día lo hacen por la noche. Por ello son plantas de interior ideales para colocarlas junto a la cama. Ya que nos proporcionarían oxígeno durante la noche, mejorando nuestra respiración y nuestro sueño en general.
- **Purificadoras:** Al oxigenar, filtra el aire de sustancias como las pinturas, tabaco, aerosoles.... Ya que las bacterias de las raíces transforman estas sustancias en nutrientes.
- **Humedece el ambiente:** Los terrarios y en particular este tipo de plantas ayudan a humedecer el aire debido su proceso CAM, esto ayuda tanto a la hidratación de nuestra piel como a la respiración, ya que la humedad evita la sequedad de nuestras mucosas y gargantas



¿Por qué la he colocado en este espacio?

He colocado esta planta en una balda justo al lado de la cama para tener una planta que oxigene el aire por la noche junto a la cama

3. Cactus de Navidad o Flor de Santa Teresa - *Schulumbergera*

Propiedades

- **Oxigenadoras:** Al igual que las suculentas siguen un proceso CAM, producen oxígeno por la noche
- **Purificadoras:** Al oxigenar, ayudará a purificar, en concreto nos ayudará en ambientes cargados con sustancias volátiles que podemos encontrar en pinturas, barnices, pegamentos etc.

¿Por qué la he colocado en este espacio?

Al no necesitar luz solar las he colocado al lado de donde tengo mis oleos, acrílicos y en definitiva mi espacio de pintura en la habitación, para que ayude a purificar el aire cuando haga uso de ellas.



4. Poto – *Epipremnum aureum*

Propiedades:

- **Eliminación de sustancias tóxicas:** El **formaldehído**, conocido por ser causa de varios tipos de cáncer. El **xileno**, que provoca dolores de cabeza, vómitos, náuseas... Y el **benceno**, capaz de provocar fatiga, sueño, mareos, taquicardias... Es recomendable colocarla en lugares altos debido a su toxicidad, que puede afectar a niños o mascotas.
- **Oxigenadora:** Es un tipo de planta recomendada para tener en el dormitorio sin riesgo de que limite el oxígeno por la noche.

¿Por qué la he colocado en este espacio?

Sobrevive bien en la sombra, así que la he puesto en una balda de la habitación alejada de la ventana, colocándola en un lugar alto, por los motivos explicados anteriormente.



5. Bambú

Propiedades:

- **Energía:** Esta propiedad quizá sorprenda, pero he querido incluirla, Y es que según el feng-shui, el bambú es un símbolo de prosperidad, muy utilizado.

¿Por qué la he colocado en este espacio?

Al ser una disciplina que conozco personalmente y al saber que está orientada armonizar el espacio, me parece buena idea introducirla en este proyecto. Al fin y al cabo no trata solo de “poner plantas en la habitación” sino de naturalizarla, de crear un espacio más limpio y armónico, mejorar no solo la salud física sino el **bienestar mental**: que el cuarto se convierta en un lugar que favorezca las actividades que hagamos en él: estudiar, trabajar, hacer deporte, descansar...

