

4 Razones Para Tener Plantas Suculentas Medicinales en el Hogar

Las plantas crasas o suculentas están de moda, ¡y con razón! Estas plantas resistentes del desierto son fáciles de cuidar y proporcionan una hermosa decoración en una variedad de tamaños, formas y colores. La jardinería de suculentas es ideal para estudiantes, jóvenes, profesionales e incluso familias. Puedes cultivar una sola suculenta o crear una mezcla de texturas y colores que convierta tu escritorio o encimera en algo hermoso.

Además, no solo son bonitas de ver. Las suculentas, al igual que otras plantas de interior, pueden ayudar a mejorar tu salud y felicidad.



Beneficios de las plantas suculentas

Calidad del aire más saludable

Muchas plantas de interior son conocidas por sus cualidades para purificar el aire, y las suculentas no son diferentes. Lo especial de las suculentas es que siguen produciendo oxígeno durante toda la noche, cuando muchas otras plantas reducen su producción de oxígeno.

Fácil de cuidar

Las plantas crasas están disponibles en muchos tamaños, con mini macetas para apartamentos pequeños o arreglos de escritorio, macetas medianas para espacios más grandes, e incluso arreglos de jardín grandes o terrarios. Son fáciles de mantener regadas y prefieren secarse completamente entre riegos, por lo que son estupendas si no eres de los que revisan la tierra a diario (pueden durar una semana o más). Sin embargo, las suculentas necesitan algo de luz solar, por lo que no son ideales para

una oficina interior sin luz exterior. Para la mayoría de la gente, sin embargo, el fácil cuidado de una suculenta es un beneficio tentador.

Propiedades curativas

Algunas plantas suculentas, como el aloe vera, pueden utilizarse para tratar pequeñas heridas de la piel y quemaduras solares. Dado que estas plantas resistentes son fáciles de propagar en nuevos brotes, podrías tener una planta de aloe curativa durante años con los cuidados adecuados.

Refuerzo para el cerebro

Tener plantas en tu espacio ayuda a mejorar tu salud mental y tu concentración. Las plantas ayudan a reducir la ansiedad y la depresión, y en general hacen que la gente sea más feliz.

Consejos para el cuidado de las suculentas

Todos sabemos que las plantas necesitan agua y sol, pero las suculentas son nativas del desierto y sus necesidades son diferentes a las de una planta o flor común. Esto es lo que recomendamos para la mejor salud de tu suculenta.



Luz solar

Las suculentas no son ajenas al sol y necesitan exponerse a él cada día. Colócalas en una habitación soleada o en el alféizar de la ventana con luz exterior, pero está atento a los signos de quemadura solar (manchas marrones o negras en las hojas). Si están quemadas por el sol, muévelas a una fuente de luz más indirecta. Si tienes que trasladarlas a una zona con más o menos luz, hazlo gradualmente si es posible.

Si notas que tu suculenta se estira hacia arriba y deja grandes espacios entre las hojas, necesita más luz solar.

Riego

A las suculentas les gusta secarse completamente entre riegos, y es importante asegurarse de que la maceta pueda drenar el exceso de agua para que las raíces no queden saturadas y sean susceptibles de pudrirse.

Las plantas poco regadas se enroscan y se vuelven crujientes, con la tierra seca o con costra. Las plantas regadas en exceso se marchitan y se pudren en las raíces. Al regar, la tierra debe estar húmeda, no completamente saturada y empapada.

Temperatura

Mantenga su suculenta a temperatura ambiente, evitando el calor y el frío extremos. Un rango de temperatura ideal es entre 18 y 30 °C.

Cuidado

Elimine regularmente las hojas muertas de su planta para promover un crecimiento completo y uniforme. Puedes propagar fácilmente nuevas suculentas quitando las hojas o un tallo estirado.

Cómo utilizar las plantas suculentas para algo más que para decorar

Es innegable que las suculentas lucen fabulosas en nuestras cocinas y salones. Son plantas increíbles: coloridas, diversas y famosas por ser fáciles de mantener vivas. Pero las suculentas pueden hacer mucho más que quedarse ahí y tener un aspecto estupendo. De hecho, son un grupo de plantas muy potente y versátil. Y por eso, aunque hay miles de especies de suculentas, aquí hay cuatro que puedes incorporar a tu vida de más de una manera.

Agave



Planta de Agave

Es probable que hayas oído hablar del agave (cuyo nombre proviene de la palabra griega que significa "orgullosa") porque se utiliza para hacer néctar de agave y tequila. Pero lo que quizá no sepas es que el agave también tiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias. El agave se utilizaba tradicionalmente para tratar cortes y quemaduras y acelerar la cicatrización de las heridas, y en

Centroamérica la gente utiliza esta planta especial para todo, desde úlceras de estómago e ictericia hasta dolores de muelas y problemas menstruales.

El zumo de agave es rico en isoflavonoides, alcaloides y vitaminas B, C, D y K. Pero antes de añadirlo a todas las recetas, debe saber que un exceso de agave puede provocar trastornos digestivos, y las mujeres embarazadas deben evitarlo.

Yuca



Planta de Yuca

Históricamente, la yuca se utilizaba para aliviar rasguños y cortes e incluso como tratamiento para las cutículas secas. La planta de la yuca contiene saponinas, que son compuestos químicos que han demostrado tener propiedades antiinflamatorias. Y aunque la investigación en humanos no es concluyente, algunos estudios de laboratorio han sugerido que sus compuestos presentan propiedades similares a las de los fármacos utilizados habitualmente para tratar el dolor articular.

La yuca también es rica en vitaminas A, B y C y es una buena fuente de cobre, calcio, manganeso, potasio y fibra, lo que la convierte en un potente alimento para la salud y en otra suculenta que parece hacerlo todo.

Higo Chumbo o Nopal

Cuando se habla de suculentas es difícil olvidar los cactus. Famosos por sus espinas, los cactus pueden no parecer las plantas más nutritivas del mundo, pero tienen un montón de beneficios para la salud. Contienen altos niveles de fibra, vitamina C, carotenoides y betalaínas (que son un tipo raro de antioxidante).



Planta de Higo Chumbo o Nopal

El higo chumbo es un tratamiento popular para la resaca en México, y este uso específico ha sido respaldado por una investigación publicada en el Journal of the American Medical Association. El estudio descubrió que los participantes que bebían higo chumbo antes de consumir bebidas alcohólicas tenían muchas menos náuseas, sequedad de boca y pérdida de apetito al día siguiente, probablemente debido a sus propiedades antiinflamatorias.

Aloe Vera



Planta de Aloe Vera

Hay cientos de especies de aloe, la mayoría de las cuales se han utilizado tradicionalmente por sus propiedades curativas, y hoy en día es una de las plantas más utilizadas en el mundo. El aloe se ve en todas partes, especialmente en zumos, lociones y cremas. El gel transparente de la planta de aloe suele tomarse internamente para tratar la artrosis, las enfermedades intestinales y la fiebre, y la savia se utiliza popularmente como laxante (muy eficaz). El aloe puede aplicarse por vía tópica para tratar

quemaduras, cortes y contusiones, y hay pruebas de que es beneficioso para las afecciones inflamatorias de la piel e incluso para la caspa.

No hay duda, las plantas crasas y suculentas son especiales. La gente lo sabe desde hace miles de años, símbolo de resistencia, adaptación y protección, aportan una poderosa energía a tu hogar y algo de curación a tu vida.