

Plants + Wellness

Research has shown that exposure to nature can positively impact your mental and physical health.

Potential benefits include increased creativity and focus, as well as decreased anxiety and fatigue. The act of caring for plants can be healing and therapeutic.



What are Native Plants?

Native, or indigenous, plants are local plants that have been growing in a particular habitat and region, typically for thousands of years or longer. They are well adapted to their local ecosystem's climate, light, and soil conditions. (1) As a result, native plants are relatively low-maintenance and support local biodiversity and pollination. (2)

Common Outdoor Native Plants in Houston

- White Oak Tree
- Black-Eyed Susan (flower)
- Texas Lantana (flower)
- Indian Blanket (flower)
- Mexican Fan Palm

Common Air-Purifying House Plants

- Snake Plant / Mother-in-Law's Tongue
- Aloe Vera
- Devil's Ivy / Pothos
- ZZ Plant
- English Ivy
- Chinese Evergreen



(1) <https://web.uri.edu/rinativeplants/what-are-native-plants/>
(2) <https://lawnlove.com/blog/best-native-plants-houston/>

Plantas y el bienestar



Los estudios han demostrado que una buena relación con la naturaleza puede impactar positivamente la salud mental y física. Los beneficios potenciales incluyen un aumento en la creatividad y el enfoque y la disminución de la ansiedad y la fatiga. El cuidado de las plantas puede ser curativo y terapéutico.



¿Qué son las plantas nativas?

Las plantas nativas o indígenas son plantas locales que han estado creciendo en un hábitat y región en particular, típicamente durante miles de años o más. Están bien adaptadas al clima, la luz y las condiciones del suelo de su ecosistema local. (1) Como resultado, las plantas nativas son relativamente de bajo mantenimiento y apoyan la biodiversidad local y la polinización.(2)

Plantas nativas comunes al aire libre en Houston

- Roble blanco
- Thunbergia amarilla (flor)
- Texas Lantana (flor)
- Girasol Rojo (flor)
- Palma Blanca Mexicana

Plantas comunes purificadoras de aire

- Cola de lagarto/ Lengua de suegra
- Aloe Vera
- Hiedra del diablo / Potos
- Planta ZZ
- Hiedra
- Árbol de hoja perenne chino



(1) <https://web.uri.edu/rinativeplants/what-are-native-plants/>
(2) <https://lawnlove.com/blog/best-native-plants-houston/>