

Si estás por comprar una propiedad, fijate si aporta “vitamina N”

¿Te encontrás en la instancia de comprar una casa o un departamento?

¿Sabías que es mejor que la unidad te brinde acceso a la “vitamina N”? Aquí te detallamos de qué se trata.

Las vitaminas clásicas

Es bien sabido que la clásica vitamina A se encuentra en la zanahorias y el huevo; la B en el pollo, el pescado y el arroz integral; la C en los cítricos y el tomate; y así.

¿Pero qué es y dónde se halla la llamada “vitamina N”? La respuesta: en la naturaleza.

salud física, espiritual y mental, desde la niñez hasta la edad adulta.

Entonces, al buscar una propiedad para comprar, ¿dónde hallar la vitamina N? Básicamente, en 8 ámbitos.

1. Jardín posterior

Un jardín trasero o posterior, sin dudas, es una fuente cercana y completa de vitamina N.

Particularmente, si además de pasto posee uno o más árboles, arbustos, plantas comunes y plantas trepadoras en las paredes, como la llamada “enamorada del muro”. También la piscina provee la vitamina que menciona Louv.

2. Jardín delantero

Una vereda con un sector de césped y un árbol, o también un pequeño o un amplio jardín delantero son buenos para brindar contacto con la naturaleza.



3. Balcón

Si en el balcón del departamento o el que pudiera existir en una casa, hay macetas o espacio para colocarlas, esa es otra garantía de provisión de vitamina N.

No importa si el dueño o la propietaria anterior no aprovecharon ese espacio para dotar de verde a la propiedad. El nuevo dueño tiene la opción y la completa libertad de

hacerlo.

4. Balcón-terraza

Es raro que alguien tenga un balcón-terraza y no lo aproveche para armar, allí, un pequeño o un gran rincón verde con plantas ornamentales o comestibles.

Por eso, la persona que vaya a comprar ese departamento ya tendrá asegurado el acceso a la vitamina N. Y más importante aún: la posibilidad de ampliar ese microjardín o minihuerta.

5. Patio

Incluso en un patio con piso de baldosas o de cemento, cabe la opción de crear un área natural, con plantas y arbustos.

6. Habitaciones

Las habitaciones de una casa o de un departamento son otro ámbito donde colocar plantas de distintas especies y tamaños.



7. Plazas y parques

La cercanía con plazas y parques son un poderoso atractivo para quien busca tener algo de naturaleza cerca de su propiedad.

Ambos espacios verdes son aprovechables por personas de todas las edades. Los chicos, a fin de que descarguen allí su energía y valoren la importancia del verde.

Para los adultos son el ámbito idóneo a fin de practicar running, ciclismo, o la simple y siempre recomendable caminata. Numerosos especialistas aseguran que caminar 30 minutos por día o 60 minutos cada 2 días, permite mejorar la salud cardiovascular, ayuda a controlar el peso, fortalece los músculos y los huesos, mejora el estado de ánimo, regula el azúcar en sangre, mejora el sueño, aumenta la energía y la

vitalidad, fortalece el sistema inmunológico, reduce el riesgo de enfermedades crónicas –como la diabetes y la hipertensión–. Finalmente, si la caminata se hace en grupo fomenta la socialización y los vínculos.

8. Río, mar, laguna

La proximidad a un río, al mar o a una laguna –natural o artificial– es otro dato a considerar al adquirir una vivienda si lo que se busca es incrementar el consumo de vitamina N.

Así como las plazas y los parques son consideradas “áreas verdes”, a los ríos, mares y lagunas se los considera “áreas azules” que, también, brindan abundante bienestar.