

# 4 نباتات في ديكور المنزل تقلل التوتر وتساعد على النوم

يوجد أنواع معينة من النباتات تساعد على إضافة الإيجابية إلى غرف المنزل وعلى المساعدة على الاسترخاء، الحصول على نوم عميق، معالجة الحساسية من خلال تنقية الهواء لامتصاص الأتربة وإضافة الشعور بالراحة.

يمكن وضع هذه النباتات في غرف المنزل وتنسيقها بطريقة جميلة وفي أولئك أنيقة وفهمة لخلق ديكور منعش وجميل بالإضافة إلى التمتع بكافة فوائدها. تعرفوا على 4 نباتات تتمتع بمحض القضاء على الحساسية والتوتر والمساعدة على الاسترخاء ودخول حالة عميقة من النوم:

## الياسمين

يتميز الياسمين بتأثير غريب على الجسم والعقل فهو يعمل كمهدئ ويحد من مستوى التوتر والقلق ويساعد على الحصول على نوم عميق وكبير كما يتمتع بالكثير من المنافع الإيجابية خلال النهار بزيادة القيمة والنشاط وإنشاد الجسم.

## اللافندر

يتميز نبات اللافندر بروائح منعشة ويساعد الجسم بطرق عديدة ومن بينها يحفز على النوم، يخفض مستوى القلق، يبطئ معدل ضربات القلب، يخفف ضغط الدم، يقلل الاجهاد، يخفض مستوى البكاء لدى الأطفال ويساعدون على النوم العميق كما أنه يقلل من التوتر لدى كافة أفراد العائلة.

## الصبار

ينتج الصبار الاوكسجين لذلك يمكن وضعه في كافة غرف المنزل وحتى يمكن وضعه على النافذة لكي يحصل على أشعة الشمس. يساعد الصبار على الحصول على نوم هادئ ومرير.

## الغاردينيا

تساعد الغاردينيا على إسترخاء الجسم وتؤمن النوم العميق بما أنها

تساعد على التخلص من مشكلة الأرق وتقضي على تشنجات النوم. يمكن وضع الغردينيا بالقرب من النافذة لكي تحصل على القليل من أشعة الشمس.