

4 نباتات في ديكور المنزل تقلل التوتر وتساعد على النوم

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

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

الياسمين

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

اللافندر

يتمتعّ 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 الاطفال ويساعدهم على النوم العميق كما انه 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 ومريح.

الغاردينيا

تساعد الغاردينيا على إسترخاء الجسم وتؤمن النوم العميق بما انها

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