

بعض النباتات تبث الإيجابية والاسترخاء في النفس.. تعرف إليها؟



إعداد: سارة البلوشي

هل تبحث عن طرق لتحويل منزلك إلى ملاذ يفيض بالسكينة والراحة؟ هل سمعت عن عالم النباتات المملوء بالأخضر الزاهي والأزهار، وقوته الطبيعية في تحقيق الاسترخاء وبث الطاقة الإيجابية في حياتنا. عليك الانطلاق في عالم الجمال والطمأنينة، بزراعة نباتات إيجابية في زوايا منزلك، حيث نعرض لك أشهر نباتات الاسترخاء

منها نبات الليمون المعروف برائحته المنعشة، والمساعد على تعزيز المزاج والانتعاش. ويُعتبر منظفاً طبيعياً للهواء، إضافة إلى تنقيته الهواء من السموم

وتشتهر زهرة الليليوم بقدرتها على تحسين جودة الهواء، وتعد مساعداً جيداً للنوم العميق والراحة، في حين فإن نبات الألوفيرا لا يمكن حصر فوائده الطبية للبشرة، وكذلك منقياً للهواء الداخلي والملوثات الضارة

وتعد أوراق نبات النعناع منعشة ومهدئة، وتساعد رائحتها على تهدئة الأعصاب وتعزيز الاسترخاء

وشجع المتخصصون في الزراعة المنزلية على استخدام النباتات التي تعزز الاسترخاء وتحسن البيئة في المنزل، وذكروا الكثير من النصائح حول ذلك منها، اختيار النباتات المعروفة بخصائصها المهدئة مثل اللافندر والنعناع والبابونج والتي تعتبر معروفة في تهدئة الأعصاب وتعزيزه.

وكما نوّهوا إلى العناية الجيدة بالنباتات من خلال توفير الري المنتظم والتسميد اللازم وتوفير الضوء والهواء الطبيعي بشكل كافٍ. وأوصوا على توفير بيئة مريحة، خلال وضعهم على جوانب تسر العيون أو الأماكن التي تتلقى كمية كافية من الضوء والهواء.

وشجعوا على اختيار الأصناف المناسبة من النباتات التي تناسب بيئة منزلك وظروف الزراعة المتاحة لها، لتحقيق الهدف من استخدام النباتات في تحسين الاسترخاء وخلق بيئة هادئة تعزز شعور الطمأنينة والسكينة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.