

## «Десять причин для разведения комнатных растений

### В домашних условиях»

Комнатные цветы в каждом доме необходимы не только для уюта: их присутствие выполняет целый ряд функций. Какую еще пользу можно получить от комнатных цветов, мы рассмотрим далее.



#### ➤ **Расслабление**

Ученые считают: если в спальне поставить несколько цветочных горшков, это улучшит ваше здоровье и сон, а также поможет полноценно отдохнуть. Для этой цели лучше всего приобрести лаванду, жасмин или розмарин. Цветочный запах понизит гормон стресса, а это в свою очередь увеличивает циркуляцию крови, снимает тревожность. Сон человека будет крепким. В древней медицине считали, что полноценный сон способствует развитию памяти. Дополнительно цветы в спальне укрепят нервную систему и улучшат концентрацию внимания.

### ➤ Увлажнение воздуха

Если вы страдаете от пересушенного воздуха в квартире, стоит остановить свой выбор на следующих растениях: алоэ, драцена, спатифиллум. Они не только выступят "увлажнителями", но и снизят содержание простейших микроорганизмов вокруг. В ночное время суток цветы будут выделять кислород и поглощать углекислый газ.

Очистительные свойства заметно усиливаются, если поместить в цветочные горшки активированный уголь. За счет увлажненного воздуха вы станете меньше болеть и будете быстрее выздоравливать.

### ➤ Способность лечить

Каланхоэ ускорит заживление ран и избавит от гнойной инфекции, улучшит состояние вен при варикозном расширении и избавит от угрей и черных точек.

Герань снижает кровяное давление, помогает во время приступов невралгии, ускоряет процесс выздоровления при ОРВИ.

Фигус будет нужен при кишечных расстройствах, бородавках, синяках, а также радикулите.

Агава используется как обезболивающее при ушибах и различных травмах.

### ➤ Для вдохновения

Идеальное рабочее пространство позволяет чувствовать себя максимально комфортно, мотивирует на результат, освежает интерьер.

Яркие цветы гузмании улучшат общее самочувствие, внесут умиротворение и гармонию в сознание, помогут в раскрытии творческих способностей.

Особым растением выступает бонсай. Такой цветок символизирует цикл существования всего живого и наделен сильной положительной энергетикой.

С ним вы лучше начнете понимать себя и свое предназначение, обретете спокойствие и освободитесь от всего лишнего.

### ➤ Снижение аллергической реакции

Самый лютый враг человека-аллергика — вовсе не комнатные растения, а обычная пыль, оседающая на листьях. Практически никогда не приводят к аллергическим реакциям орхидеи и бромелиевые. Также присмотритесь к махровой розе и бегонии. Аллергия на пыльцу и пыль будет проявляться гораздо меньше, если воздух в квартире — влажный. Особенно за этим стоит следить в зимний период.

### ➤ Очищение воздуха

Электроприборы, ламинат и даже обыкновенные бумажные салфетки содержат в себе следы формальдегидов - они соприкасаются с воздухом в нашем доме.

Одним из лучших цветов для очищения считается фикус: он поглощает пыль и ядовитые соединения. А спатифиллум часто называют "покрывальцем". Он не только красив, но и очень трудолюбив: забирает споры плесени из воздуха, а также избавляет от формальдегида.

### ➤ Заряд энергией

Растения — древнейшая разумная раса, появившаяся на планете раньше человека. Ученые доказали: цветы не только могут наделять нас энергией, но и умеют реагировать на человеческие слова, считывают мысли и эмоции. В качестве стимулирующего средства можно применять женьшень: он улучшит ваше мышление и память. Если нужно адаптироваться к ситуации стресса, используйте розовую радиолу. Цветок пользуется популярностью у спортсменов: помогает восстановиться после тренировок.

### ➤ Помогают сконцентрироваться

В нашей жизни уровень успеха во многом зависит от того, насколько качественно функционирует мозг. Растения с яркими листьями стимулируют воображение: во время творческого кризиса присмотритесь внимательнее к их форме и структуре.

Такие растения как женьшень увеличивают приток крови к головному мозгу, а значит улучшат мыслительные процессы.

### ➤ Снижение стресса

Научно доказано, что аромат герани дает душевный покой, уменьшает уровень тревожности и улучшает настроение.

Алоэ наши предки называли растением бессмертия и верили в то, что оно отгоняет злых духов. Цветок борется с депрессивными мыслями и улучшает работоспособность.

Жасмин побеждает усталость.

Розмарин обладает способностью снимать страх.

### ➤ Отдых для глаз

Зеленый цвет убирает глазное напряжение. Для этого достаточно просто взглянуть на свои цветы. Отводите взгляд от монитора компьютера каждые полчаса и любуйтесь растениями. Это будет своего рода гимнастикой для глаз. Зеленый цвет напоминает, что мы являемся частью природы.

Как мы убедились, комнатные растения способны не только очистить воздух в помещении, но и улучшить настроение, избавить от депрессии и победить головную боль. Остается выбрать цветок по своему вкусу!

