ماهي النباتات التي تحسّن المزاجية؟

ترجمة وتحرير: نون بوست

في كثير من الأحيان، لا يتطلب تغيير المنزل للأفضل القيام بتعديلات كبيرة أو شراء أثاث باهظ الثمن. من أجل تحقيق ذلك، يكفي أن يكون المكان مليئا بالطاقة الإيجابية. في هذا الشأن، تساعد بعض النباتات على إضفاء منظر جميل على الجزء الداخلي من مساحة المعيشة، وتغمره بجو لطيف نظرا لقدرتها على امتصاص المشاعر السلبية.

الياسمين

ماهي النباتات التي تحسّن المزاجية؟

فاليريا فاليريا | نشر في ٢١ يوليو ٢٠٢١,

يجذب المظهر الجميل لنبات الياسمين العديد من الناس، وهو ما يدفعهم لزراعته في المنزل. لا تقتصر مزايا نبتة الياسمين على مظهرها فقط، حيث تخلق نوعا من الطاقة الإيجابية وتساعد على إقامة علاقات أكثر ودًا. يتميز نبات الياسمين برائحته الزكية التي تساعد على الاسترخاء والهروب من صخب الحياة اليومية. يساعد غرس الياسمين على شرفة المنزل على جعل الغرف أكثر راحة، ويضفي عليها نسمات إيجابية.

إكليل الجبل

يعتبر إكليل الجبل من النباتات الجميلة التي تشتهر بقدرتها على تخفيف الشعور بالضغط العصبي في المنزل وتنظيف الهواء وإزالة السموم التي يمكن أن تلحق ضررا كبيرا بصحة الإنسان. تؤثر رائحة إكليل الجبل بشكل إيجابي على الحالة المزاجية، ناهيك عن تخفيف التوتر وتعزيز قدرات الذاكرة والقضاء على الأرق والقلق.

خيزران الحظ

يُعرف نبات خيزران الحظ بتأثيره الجيد على صحة الإنسان، ما يجعل منه نباتا محبوبا في المنازل. هذا النبات لا ينمو في مكان فيه ضوء ساطع، لذلك من الأفضل غرسه في مكان فيه إضاءة خافتة، وسقيه بشكل منتظم. ظل خيزران الحظ يعتبر منذ فترة طويلة رمزا للثروة والنجاح.

الكركب

يشتهر نبات الكركب بقدرته على امتصاص المواد الكيميائية الاصطناعية من الأثاث. بالإضافة إلى ذلك، يساعد نبات الكركب على تخفيف الشعور بالتوتر والتخلص من القلق، وهو لا يتطلب عناية كبيرة، ويكفي سقيه بانتظام.

الريحان

يخلق الريحان جوًا لطيفا ومليئا بالطاقة الإيجابية داخل المنزل. مثل جميع النباتات، يطلق الريحان الأكسجين ويمتص ثاني أكسيد الكربون وأول أكسيد الكربون، وهو من أفضل مضادات الأكسدة.

زنبق السلام

ماهي النباتات التي تحسّن المزاجية؟

فاليريا فاليريا | نشر في ٢١ يوليو ٢٠٢١,

تتعدد خصال نبات زنبق السلام التي تجعل من زراعته في المنزل أمرا رائعا. يساعد هذا النبات على تحسين جودة الهواء داخل المنزل وتقليل خطر الإصابة بالربو وتجنب الصداع المزمن. يعرف هذا النبات بمظهره الجميل، لكن قبل غرسه في المنزل، ينبغي الأخذ بعين الاعتبار العناية الكبيرة التي يتطلبها للنمو، وضرورة الحرص على سقيه بانتظام حتى لا يذبل. بشكل عام، يعتبر هذا النبات من النباتات التي تحب الرطوبة، لذلك لا يشكل وضعها في الحمام تهديدا لنموها.

السحلبية

تعتبر السحلبية فصيلة نباتية من أحاديات الفلق، تعرف بمظهرها الجميل الذي يمد المنزل بالطاقة الإيجابية. تربط هذه النبتة في العديد من الثقافات بالذكورة والخصوبة، وتوضع في غرف نوم العرسان الجدد. شأنه شأن نبات الكركب، لا يتطلب نبات السحلبية الكثير من العناية، باستثناء سقيه بشكل منتظم.

اللافندر

يضفي نبات اللافندر جوّا من السعادة على المنزل ويعطي شعورا بالاسترخاء، ويمكن وضعه في جميع غرف الجلوس لاستنشاق رائحته الزكية بانتظام. إذا كنت تحب الاستلقاء على الأريكة في أوقات الفراغ لقراءة الكتب، يمكن وضع هذه النبتة على الرف المجاور.

المريمية

إلى جانب منظرها الجذاب، تعرف المريمية بخصائصها المفيدة من ناحية طبية. يساعد وضع هذه النبتة في المنزل على مقاومة المشاعر السلبية، لكنها تحتاج إلى الكثير من العناية ويتعيّن وضعها في أماكن منخفضة الرطوبة.

الصبار

يُعرف الصبّار بمظهره الجذاب وخصائصه العلاجية، وهو من النباتات الداخلية التي تؤثر بشكل إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية.

يتميز الصبار بقدرته على إزالة المواد الكيميائية الخطرة من الجو وتنقية الهواء، ومثل الكثير من النباتات، لا يتطلب عناية كبيرة باستثناء الحرص على سقيه بانتظام.

المصدر: اف بي ري

رابط المقال: https://www.noonpost.com/41166/