GYÓGYÍTÓ KERTEK

A kertészkedésnek számos jótékony hatása ismert, nemcsak a testünk karbantartásában segít, a lelkünknek is jót tesz, ha növényekkel foglalkozunk. A talaj, a virágok tapintása, a föld és a növények illata, a természet megnyugtató színei mind enyhítik a feszültséget, és elősegítik a jó közérzet kialakulását. Már fél óra kertészkedés is javíthatja a hangulatunkat. Legyen kicsi vagy nagy kertünk, erkélyünk vagy csupán egy ablakpárkányunk, a virágok gondozása a fizikai erőnlét javításán túl a lelkünket is karbantartja.

A kertészkedés gyógyító hatása nem új keletű gondolat, már az ókorban felfedezték a kertek, virágok és a gyógynövények jótékony hatásait. A természet közelében töltött idő bizonyítottan jó hatással van a fizikumunkra: felpezsdíti a vérkeringést, fejleszti az izmokat és javítja a mozgáskoordinációt. Legyen szó ablakpárkányról, erkélyről vagy kertről, érdemes a pozsgások közül választanunk: rendkívül dekoratívak, sokfélék, és ami nem utolsó szempont, jól bírják a napot és a szárazságot, így akkor sincs velük gond, ha elutazunk egy időre.

Általában nem igényelnek nagy helyet vagy különleges bánásmódot a gyógynövények sem, szinte bárhol fel lehet őket nevelni. A kertészkedés élménye mellett nagy hasznuk is van: kiváló gyógyhatású teák és finom fűszerek.

A CIKK SZERZŐJE AZ IMAGINE CREATIVE CONSULTING

GYÓGYNÖVÉNYEK KERTBEN VAGY LAKÁSBAN

A kakukkfű nem csupán fertőtlenítő, immunerősítő, vérkeringés-javító hatása és finom íze miatt kedvelt, kellemes illata és kedves megjelenése miatt is jó választás. Szereti a meleg, napos helyeket és a laza, homokos talajt, nagy melegben rendszeres öntözést igényel.

A bazsalikom segíti az emésztést, enyhíti a köhögést. Laza, könnyű talajban és a viszonylag napos helyen érzi jól magát. Mivel igen magasra is megnőhet, a szobában nevelt példányokat érdemes rendszeresen visszametszeni, de egyébként is mindig csipkedjük le a hajtások tetejét, mert így a növény bokrosodik, és még több levél nő rajta, amelyek kiváló friss fűszerként hasznosíthatók.

A zsálya antibakteriális, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatású gyógynövény, mely a napos, meleg helyeket kedveli. A zsálya szüretelésére a délutáni órákban kerítsünk sort – a megfigyelések szerint ekkor éri el a növényben lévő illóolaj mennyisége a maximális értéket.

A természet közelsége, kertünk, virágaink gondozása, akárcsak a meditáció, segít elűzni a stresszt, és egy-egy kertben eltöltött nap után mentálisan is feltöltődhetünk, különösen, ha a barátainkat, az unokáinkat is bevonjuk a „munkába”. Igaz ez akkor is, ha szobanövényeink vannak, melyek szintén

segítenek egészségünk megőrzésében: a legtöbb szobanövény tisztítja a levegőt, így enyhítik a rossz levegőminőség okozta tüneteket, mint a szemszárazság, az orrfolyás vagy a tüsszögés.

A LEGJOBB LÉGTISZTÍTÓ SZOBANÖVÉNYEK

A zöldike kimondottan gyorsan növő, nem mérgező szobanövény. A leghatékonyabb a konyhában elhelyezve, mivel általában ott képződik a legtöbb szén-monoxid a háztartásban. Egy közepes méretű zöldike 4 óra alatt egy 25 négyzetméteres szoba levegőjének szén-monoxid-tartalmát 80%-kal képes csökkenteni!

Az Aloe vera előnyeit hosszan lehetne sorolni, a leveleiben található gél kiváló gyógyhatású a bőrre, sebekre, égési sérülésekre, de mindemellett a növény rengeteg oxigént bocsát ki.

A flamingóvirág nagyon szép dísze lehet a szobának. Bár fényigényes, a közvetlen napsütést kerüljük, mert könnyen megégnek a levelei. A hideget nehezen tűri. Ügyeljünk rá, hogy földje mindig enyhén nyirkos legyen. A törődést a többi között gyönyörű fehér vagy piros virágokkal hálálja meg.

A MEGJELENÉST A POSTA BIZTOSÍTÓ TÁMOGATTA