

## Комнатные растения и их польза для здоровья

Комнатным растениям присуща определенная энергетика, которая благотворно влияет на ауру жилища. Люди чувствуют это интуитивно, поэтому стремятся украсить свой дом цветами, декоративной зеленью. Они успокаивающе действуют на психику человека, уравнивают его моральный фон, придают сил и уверенности.

В наш век люди стремятся жить в комфортных условиях. Но делая дорогой ремонт, мы не задумываемся, что используемые строительные материалы и материалы для отделки испаряют вредные для здоровья вещества. На долю последних приходится порядка 80% небезопасных соединений. Не говоря уже о вредном воздействии бытовой техники и средств домашней химии.

В результате мы находимся под постоянным «колпаком» окиси углерода и азотистых соединений, формальдегида и фенолов, аммиака и ацетона, летучих соединений тяжелых металлов – всего специалисты насчитали около сотни видов таких ядов. Причем в атмосфере внутри помещений вредных веществ значительно больше, чем в «наружном» воздухе – 1,5 – 4 раза.

Справиться с негативным воздействием благ современной цивилизации и принести пользу здоровью вам помогут именно комнатные растения.

Всем известно, что красивый цветок в горшке удачно дополнит и оживит даже самый минималистический интерьер, а также станет незаменимым украшением помещения. Разнообразные представители растительного мира создадут неповторимый домашний уют и комфортную атмосферу, с которой вам не захочется расставаться. Однако кроме этого комнатные растения оказывают еще и положительное, целебное воздействие на организм человека.

**Комнатные цветы для здоровья** полезны тем, что выделяют фитонциды, губительные для болезнетворных бактерий. Более того, растения обладают просто беспредельными возможностями оздоравливать и очищать воздух в комнате. Как оказалось, благодаря антибактериальным свойствам многих растений бактерии уничтожаются быстрее, чем от фитонцидов, содержащихся в чесноке. Растения способны поглощать тяжелые металлы, они хорошо очищают воздух в закрытой комнате. Кроме того, **польза комнатных цветов** для здоровья обуславливается и бодрящим эффектом, который оказывают эфиромасличные растения. Они выделяют летучие фитонциды, которые активизируют защитные силы нашего организма, улучшают самочувствие человека, дарят энергию и возвращают работоспособность. Не стоит забы-

вать и то, что растения повышают влажность в квартире, что особенно хорошо, если воздух в помещении очень сухой.

Словом, **комнатные цветы для здоровья человека** просто необходимы: они облагораживают, очищают и оздоравливают воздух, а также повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

### **Комнатные растения, полезные для здоровья**

**Пеларгония**, или герань, оказывает благотворное действие при нервных расстройствах. Аромат этого комнатного растения помогает справиться со стрессами, неврозами, снимает нервное напряжение и усталость, помогает уснуть. Пеларгония также отпугивает мух, хорошо справляется с нейтрализацией угарных газов, сыростью и застоями воздушных масс. Кроме этого, герань выделяет особое вещество, которое нейтрализует вредоносные бактерии и вирусы, включая бактерии стрепто- и стафилококков. Пеларгония будет полезна в любой комнате.

Хлорофитум



Лавр



Пеларгония



Антуриум

Этот молчаливый лекарь ионизирует воздух, стимулирует работу надпочечников, обладает хорошими противомикробными свойствами, облегчает у женщин болезненный предменструальный синдром, помогает бороться с депрессией, успокаивает, улучшает настроение.

Цитрусовые растения оказывают самое положительное воздействие на физическое и психическое состояние человека, повышают работоспособность, улучшают умственную деятельность, придают бодрость, борются со стрессом, очищают и оздоравливают воздух.

**Лимон** – очень полезное растение, особенно в спальнях. Листья лимона выделяют около 85 активных целебных веществ, которые способствуют стерилизации помещения. Благодаря их действию, в комнате (до 20м<sup>2</sup>), где располагается лимон, в несколько раз снижается скорость размножения болезнетворных бактерий, а в непосредственной близости от растения – они и вовсе перестают размножаться.

**Алоэ булавовидное** – знаменито своими антибактериальными свойствами. Листья алоэ эффективны при наружном применении, так как обладают противовоспалительным, ранозаживляющим свойством, помогают при ожогах. Сок растения способствует повышению иммунитета, улучшению аппетита, нормализации пищеварения, восстановлению поврежденных тка-

ней. Алоэ – лучшее растение для спальных комнат, так как, в отличие от других растений, выделяет кислород по ночам.

### **Растения очищающие воздух:**

**Хлорофитум.** Это растение хорошо очищает воздух, способно по-

глощать некоторые токсичные вещества, в том числе серные и азотистые соединения, формальдегиды. Один крупный и здоровый экземпляр хлорофитума сможет очистить воздух на участке, площадь которого около 3 квадратных метров. Это неприхотливое растение будет полезно на кухне и в жилых комнатах.

**Хамедорея изящная** также способна поглощать различные ядовитые вещества, содержащиеся в воздухе. Особенно полезно будет это комнатное растение в домах, расположенных рядом с оживленными автодорогами, так как хамедорея способна нейтрализовать бензол и трихлорэтилен, попадающие в воздух с выхлопными газами.

**Фикус, хорошо насыщает воздух кислородом, нейтрализует токсины и даже увлажняет воздух.** Кроме этого, фикус обладает полезным свойством - выделять фитонциды, которые подавляют жизнедеятельность различных микроорганизмов, снижают риск возникновения вирусных заболеваний. Широкие листья фикуса хорошо задерживают пыль, а глянцевая поверхность большинства видов позволяет легко ее удалять. Фикус подходит для больших помещений, кухни и хорошо проветриваемых жилых комнат.

**Сансевиерия** – комнатное растение, вырабатывающее для своих размеров очень большое количество кислорода. Также она способна нейтрализовать вредные испарения, исходящие от синтетических материалов и линолеума. Но наиболее значимая полезная способность сансевиерии – **повышение иммунитета людей.** Сансевиерию можно располагать в любой части дома.

### **Растения, борющиеся с возбудителями болезней:**

- Мирт, руэлия, диффенбахия, псидиум, санхеция – уничтожают возбудителя стафилококковой инфекции.
- Бегония, аглаонема, антуриум Андре и Шерцера, бересклет японский – побеждают стрептококковые микроорганизмы.





- Лавр, лавровишня и понцирус – ваши союзники в борьбе с кишечной палочкой (лавр хорошо помогает при спазмах кишечника и желчевыведительных путей).
- Бегония, мирт, розмарин, диффенбахия, антуриум, пеларгония, сансивьера, традесканция, эппремнум, красула древовидная, ангеолома – снижают общее количество содержащих в воздухе помещений микроорганизмов.

Если вы устали от домашней обыденности и серых будней на работе, то, как говорится, сам бог велел радикально сменить обстановку. Или хотя бы просто обновить её. Помочь в этом нужном деле смогут именно они, комнатные растения, которые и глаз радуют, и воздух продезинфицируют, и настроение улучшат. Украсив свой дом и рабочее место красивым цветком или декоративной зеленью, вы обязательно почувствуете наступление потрясающей гармонии с домочадцами и коллегами, прилив сил, желание жить и радоваться жизни. Не сомневаемся, что таким результатам вы наверняка останетесь довольны.

