

8 loại cây trồng trong nhà khiến "mệt mỏi chỉ còn là chuyện nhỏ"

Màu sắc và mùi hương của một số loại cây có tác dụng giúp giảm bớt căng thẳng, bình ổn tâm trạng.

1. Húng quế

Thảo mộc nấu ăn yêu thích này giúp cải thiện tâm trạng (giống như nó cải thiện món ăn). Các tác động tích cực đến từ linalool, một hợp chất được tìm thấy trong húng quế, góp phần làm não bộ thư giãn.



2. Hoa phong lữ

Màu sắc rực rỡ của phong lữ luôn kích thích não bộ hoạt động và cảm giác tràn đầy năng lượng. Thêm vào đó, mùi hương nhẹ của cây phong lữ khiến tâm trạng bình tĩnh.



3. Trường xuân

Trường xuân là một cây bán râm - thích hợp trồng trong nhà. Nó luôn được đánh giá là một trong những loại cây hàng đầu giúp làm sạch không khí tự nhiên.



4. Dương xỉ

Cũng giống như cây thường xuân, cây dương xỉ là máy lọc không khí tuyệt vời, loại bỏ lên đến 1.863 chất độc mỗi giờ. Đó chắc chắn là một cái gì đó có thể giúp bạn sự an tâm.



5. Oải hương

Hương thơm của hoa oải hương từ lâu đã được biết đến với tác dụng làm giảm bớt cảm giác lo âu. Trong khi bạn có thể đốt nến thơm, hương thơm tự nhiên của hoa oải hương có tác dụng rõ rệt hơn.



6. Hoa hồng

Không nhất thiết phải về dừng lại để ngủ - mà thực sự chỉ cần nhìn ngắm hoa hồng cũng giúp ổn định tâm trạng. Một nghiên cứu trên Tạp chí Sinh lý và Nhân học phát hiện ra rằng nhân viên văn phòng - những người nhìn ngắm hoa hồng thường xuyên, cảm thấy thoải mái hơn và có chất lượng công việc tốt hơn.

Xem thêm: [Cách Trồng Hoa Hồng cực dễ, 1 tuần trồng hoa hồng tại nhà](#)



7. Hoa lily

Không chỉ đẹp mà hoa lily còn giúp loại bỏ nấm mốc trong không khí, hoạt động như một máy lọc không khí hữu cơ.



8. Hoa lan

Hoa lan là một trong những loại hoa luôn có giá thành xa xỉ trong cuộc sống. Chúng cũng nở hoa quanh năm. Về duyên dáng và màu sắc tươi tắn của lan giúp tâm trạng bớt u ám hơn trong những ngày mùa đông ảm đạm. Có lẽ đây là lý do tại sao các nhà phong thủy học thích sử dụng hoa lan để tăng năng lượng tích cực trong một căn phòng.

