Портфолио домашних растений.

Ведь растения не только способны украсить помещение, но и очистить в нем воздух. Также наши зеленые друзья могут снять стресс и поддержать наш организм. Проанализировав действия различных домашних растений, ученые назвали 5 из них, которые приносят человеку наибольшую пользу. «Кислородное пространство» в доме - важная часть домашнего микроклимата. Приходишь уставший, наглотавшийся выхлопных газов, а дома встречает тебя «любимец» в кадке, который весь день трудился, насыщал воздух кислородом и впитывал вредные вещества. Но какие именно цветы выгоднее держать в квартире с медицинской точки зрения?

**Рейтинг полезных домашних растений**

Американские ученые провели специальное исследование и назвали всего пять растений, которые оздоравливают нашу домашнюю атмосферу (и в психологическом плане тоже) и при этом редко вызывают аллергию. Итак, это:

**1. Английский плющ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  | |

Это растение - не только чемпион среди комнатных растений по поглощению углекислого газа. Особенно полезно обзавестись таким домашним любимцем тем, кто живет на нижних этажах домов вдоль больших магистралей и тем, кто работает в полуподвальных помещениях.

Хитрый плющ имеет в своем арсенале еще одно важное и редкое свойство: является натуральным сорбентом и забирает из воздуха соли тяжелых металлов, токсины и формальдегид. Благотворное влияние комнатного плюща, дающего вам чувство уверенности в себе, по-видимому, связано с его внешним видом и энергетическим полем, а также со способностью устранять токсины, содержащиеся в воздухе.

 Хотите застраховать себя и своё жилье от воровства и различных невзгод? К вам на помощь придут растения-обереги. Например, плющ в два счета устранит недоброжелателей с их черной завистью.

**2. Бамбуковая пальма**

Если английский плющ - создание довольно капризное в плане поливки и подкормки, то бамбуковая пальма (она же хамедорея) будет благодарна вам только за то, что вы поставите ее в такое место, куда хотя бы на несколько часов в день будет добираться солнышко. И поливать часто не нужно. Зато воздух она чистит отменно.

Смело ставьте ее около компьютера - она снизит вред электромагнитного излучения.

**3. Спатифиллум**

Этот аристократически красивый цветок не погнушается самой черной работой в вашем доме.

Он будет нещадно бороться с промышленными и бытовыми токсинами. Ему под силу «поглотить» пары ацетона, бензола, различных видов спиртов, аммиака.

Идеальный вариант - запустить в дом спатифиллум (как кошку) в новый дом или квартиру после ремонта. Ни одно комнатное растение не может потягаться с ним в войне с химикатами.

**4. Пальма Леди**

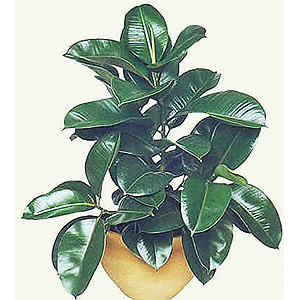
А вот эта изящная «дама», в отличие от многих других растений, не только чистит воздух от вредных примесей, но и щедро насыщает его важными минералами и солями, которые благоприятно действуют на дыхательную систему человека.

Так что завести ее будет не лишним в доме, обитатели которого страдают от хронических бронхолегочных проблем, бронхиальной астмой, сердечных болезней.

А еще пальма Леди прекрасно успокаивает нервы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  | |

Специалисты советуют ставить ее рядом с креслом, где вы привыкли уединяться с книжкой. В США работники фирм часто скидываются на покупку этого растения в кабинет боссу, чтобы он поменьше раздражался, рассказывает Yahoo Health.

**5. Фикус**

Непритязательный «бабушкин» цветок весьма эффективно очищает воздух и при этом освежает его. И практически не вызывает аллергических реакций. Так что его можно спокойно ставить возле кровати и в детской.

Считается, что биоактивные вещества, выделяемые этим цветочком, помогают хорошо засыпать и просыпаться бодрым.

**Самые полезные домашние растения**

А теперь топ-лист лучших «зеленых врачей»!

Если вы страдаете от кишечных колик, то вряд ли обратитесь к кардиологу или окулисту. Тот же закон применим и к миру домашних лекарей. Каждый радующий глаз цветок обладает определенной спецификой воздействия на человеческий организм. А вот какой именно – попробуем выяснить, рассмотрев наиболее популярные сегодня комнатные растения.

Первое место, вне всяких сомнений, принадлежит замечательному «уборщику» помещений **хлорофитуму**. В его компетенцию входит не просто обеззараживание воздуха, но очищение последнего от веществ, способных нанести здоровью человека значительный вред. Губительные компоненты выделяются мебелью, синтетическими изделиями – к их числу относятся, прежде всего, формальдегид и фенол. Хотите увеличить способность растения приносить пользу? Тогда положите в горшок с цветком две-три таблетки активированного угля. Похожее влияние на воздух закрытых помещений оказывают азалия (устраняет аммиак), аспарагус (ликвидатор частиц тяжелых металлов), хризантема (поглощает трихлорэтилен), «щучий хвост» или сансевьера (стабилизатор самочувствия при погодных изменениях), молочай.

**Пеларгония** – может легко определить состояние вашей нервной системы. Наслаждение ее специфическим ароматом указывает на необходимость обратиться к врачу. Если же запах пеларгонии не приводит вас в восторг – значит, с нервами всё в порядке. Второе, более узнаваемое имя растения – комнатная герань. Этот цветок является источником соединений, шутя справляющихся с вирусами стафилококков и стрептококков. Поставив горшок с геранью возле своей кровати, вы больше не вспомните о бессоннице, а стрессовые  ситуации никак не отразятся на вашем самочувствии. Для гипертоников пеларгония – вообще настоящее спасение, так как снижает артериальное давление.

В нашем XXI веке без компьютера ни за что не обойтись. Но, к сожалению, это полезное устройство является источником электромагнитного излучения, очень опасного для здоровья, а именно – сердца, щитовидной железы и репродуктивной системы организма. Снизить отрицательное воздействие радиации поможет выходец из жарких районов Южной Америки – **кактус**. Кроме ощутимой пользы, он внесёт в интерьер вашего кабинета немного экзотики.

А если вы желаете всегда чувствовать себя полными энергии и меньше уставать, занимаясь умственным трудом, непременно заведите комнатные **цитрусовые растения**. Источаемые ими ароматические масла удивительно позитивно сказываются на состоянии здоровья и успешно борются с болезнетворными бактериями.

Комнатные растения, как все живые существа, обладают мощной энергией. Эти "источники энергии" могут помогать своим хозяевам в различных ситуациях. Давно замечено, что окраска растений, их цветов и листвы, не только влияет на настроение человека, но и может помочь в излечении. Цвет является одним из выражений энергетики растений.  
  
Красный цвет - активный, возбуждающий, оживляющий и согревающий. Вряд ли какой-либо другой цвет заряжает энергией так, как этот цвет любви и огня. Растения красных оттенков дарят хорошее настроение, прилив энергии, активное отношение к жизни. Растений с красными цветами и листьями полезны людям нерешительным, чересчур мечтательным, а так же желающим усилить свое влияние на окружающих.   
  
  
**Антуриум**   
  
  
  
  
оптимально перераспределяет энергию в помещении. Хорош для людей "не умеющих чувствовать".  
  
**Гибискус**   
  
  
  
  
очень полезен людям, чья профессия связана с контактами с разными людьми (продавцы, налоговые инспектора, учителя и т. п.). Помогает стать более дружелюбными, открытыми и решительными.   
  
**Гиппеаструм (амариллис)**   
  
  
  
  
помогает сохранить душевное равновесие и принимать правильные решения.  
  
**Гусмания**  
  
  
  
  
активизирует и мобилизует силы, особенно у людей, живущих в грезах, и у "сов". Совам" поднимает настроение так же каланхоэ. Кальцеолярия приносит радость, повышает активность, помогает раскрывать чувства. Помочь не бросить начатое дело на полпути может кротон.   
  
**Глоксиния**  
  
  
  
  
делает замкнутых людей более открытыми, повышает активность и очень помогает в те периоды, когда нужно решиться на что-то новое.   
  
**Розовые и красные сенполии (фиалки)**  
  
  
  
  
особенно полезны тем, кто собирается сесть на диету, но сомневается, хватит ли ему для этого силы воли.   
  
**Стручковый перец**  
  
  
  
  
помогает при низком давлении и неспособности сосредоточиться. Очень хорошо подходит для рабочих помещений, но его лучше поставить на расстоянии 3-4 метров от себя и не стоит размещать в спальне или детской комнате. Все растения с красными листьями и цветами поднимают настроение и побуждают к активности.   
  
Синий цвет во всех его оттенках и при различной интенсивности несет энергию спокойствия, нежности, сентиментальности. Просто синий цвет придает серьезность, темно синий - печаль и иногда тоску, поэтому его надо сочетать с белым цветом или, лучше, с желтым и оранжевым.   
  
**Голубые фиалки**   
  
  
  
  
помогают рукодельницам и тем, кто учится играть на музыкальных инструментах, рисовать или петь. Их хорошо разводить в детских садах и школах.   
**Фиолетовые фиалки**  
  
  
  
  
помогают близким людям понимать друг друга и избегать ссор. Вообще, сенполии (фиалки) помогают людям с заболеваниями горла и щитовидной железы. Растения с синими и голубыми цветами не стоит разводить одиноким, замкнутым и пессимистичным людям.   
  
Ошибается тот, кто считает белый цвет бесцветным. Белый обладает множеством тонов и оттенков. Это цвет света, чистоты и элегантности. Он ненавязчив и потому прекрасен. Белые цветы никогда не кажутся чересчур яркими или кричащими и не надоедают. Растения с белыми цветами несут энергетику свежести.   
  
**Белые фиалки**   
  
  
  
  
полезно заводить в доме, где есть дети. Растения защищают их от негативной энергетики, поддерживают в порядке нервную систему. Белые сенполии полезны и влюбленным, которых они избавляют от лишних страданий.   
  
Кто придумал, что желтый цвет - символ разлуки?   
Желтый и оранжевый цвета несут энергию тепла, бодрости, жизнерадостности и веселья. Если у вас тосклива на душе, вы пессимист по натуре или у вас затянувшаяся депрессия, поставьте на рабочий стол или на столик рядом с любимым креслом живое растение с желтыми или оранжевыми цветами, и вам станет радостнее жить.   
  
Лучшими "лекарями" от депрессивных состояний зарекомендовали себя, выгнанные ранней весной, **желтые тюльпаны**  
  
****  
  
  
**Крокусы**  
  
****  
  
  
**Примулы**  
  
****  
  
  
**Нарциссы**  
  
****  
  
  
**Желтая и оранжевая кальцеолярия**   
  
  
  
наполняют пространство светом, заряжают человека жизнерадостностью.   
  
Растения не только украшают интерьер. Прислушайтесь к себе, и заведите растение, которое сможет стать для вас или ваших близких дополнительным источником радости.

## При стрессе

|  |  |
| --- | --- |
|  | http://www.flowersweb.info/images/interesting/interesting-8-1.jpg |

*Гиппеаструм* - надежный помощник. Если мы находимся в одной комнате с этим растением, то ощущаем свежесть и не поддаемся нервозности. Аналогичное действие оказывают и некоторые другие растения, например *алоэ*, *кротон*, *хамедорея изящная*, *хлорофитум, адиантум, гибискус*.

## Вам не хватает уверенности с себе?

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.flowersweb.info/images/interesting/interesting-8-2.jpg |  |

Благотворное влияние комнатного плюща, дающего вам чувство уверенности в себе, по-видимому, связано с его внешним видом и энергетическим полем, а также со способностью устранять токсины, содержащиеся в воздухе, такой же эффект оказывает орхидея венерин башмачок и *папоротник адиантум*.

## Тонизирующее действие

|  |  |
| --- | --- |
|  | http://www.flowersweb.info/images/interesting/interesting-8-3.jpg |

Такие растения, как *зантедеския* или *калла*, *жасмин*, толстянка и *миниатюрная роза*, оказывают мягкое бодрящее действие. Они рассеивают депрессию и апатию. Под влиянием этих растений охладевшие друг к другу партнеры, могут, например, возродить свои чувства.

## Вдохновение

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.flowersweb.info/images/interesting/interesting-8-4.jpg |  |

Кто бы мог подумать, что *цикламены* излучают энергию, которая толкает нас на новые идеи, помогает нам преодолеть стереотипы мышления? К подобным растениям относятся *гибискус*, *декоративный ананас*, *бугенфиллея* и *орхидея венерин башмачок*. Но у цикламенов есть свойственная только им особенности: они помогают вспыльчивым людям справиться с эмоциями, дарят чувство защищенности.

## Для разрешения споров

|  |  |
| --- | --- |
|  | http://www.flowersweb.info/images/interesting/interesting-8-5.jpg |

Определенные растения удивительным образов настраивают людей на мирный лад и даже помогают разрешать конфликты. *Узумбарские фиалки*, например, - типичные "миротворцы". *Апельсиновые деревца, жасмин, драцена, монстера, лавр* и *маранта* оказывают аналогичное воздействие.

## Долой безынициативность

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.flowersweb.info/images/interesting/interesting-8-6.jpg |  |

Энергия *антуриума* настолько велика, что и робкие люди под ее влиянием становятся смелее. На столе или на подоконнике вы можете расставить и другие "посты", например *бальзамин* или *импатиенс*, *гелкcину*, *мирт, хавортию, пуансеттию*.

По материалам журнала "Лиза" №