

## 5 ต้นไม้ที่ปลูกในบ้านได้ ช่วยคลายเครียดดี แถมบ้านสวยด้วย

ใครที่เป็นคนรักต้นไม้ต้องฟัง มีเคล็ดลับการปลูกต้นไม้ที่นอกจากจะช่วยเพิ่มความสดใสให้กับบ้านของคุณแล้ว ยังช่วยคลายเครียดได้อีกด้วยมาฝาก ใครที่กำลังเครียดๆ เปลี่ยนมาแก้ไขปัญหาด้วยการหันมาปลูกต้นไม้เหล่านี้กันดีกว่า ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นต้นไม้ที่ปลูกในบ้านได้

**เยอบีร่าและเดซี่** พืช 2 ชนิดนี้จะให้ผลดีต่อการนอน เพราะพืชส่วนใหญ่มักจะคายออกซิเจนช่วงเวลากลางวัน แต่พืชทั้งสองชนิดนี้จะปล่อยออกซิเจนทั้งยามคุณหลับและยามตื่น เพียงแค่ลองนำไปไว้ในห้องนอนดู คุณจะรู้สึกหลับสบายขึ้นเยอะ

**ไผ่และปาล์ม** พืช 2 ชนิดนี้ช่วยให้ความชุ่มชื้น ทั้งยังช่วยดูดซับสารพิษในบ้านอย่าง ‘ฟอร์มัลดีไฮด์’ หรือสารในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด รวมถึงก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ แอมโมเนียยังคอยช่วยไล่อากาศร้อนและแห้ง แต่ทั้งความชุ่มชื้นเอาไว้ ทำให้คุณรู้สึกสบายตัวขึ้น

**เบญจมาศ** ต้นเบญจมาศช่วยรักษาความสะอาดได้ดี ซึ่งจากการศึกษาจากนาซาพบว่า ดอกไม้ชนิดนี้สามารถขจัดเบนซีน สารประกอบที่อยู่ในสีและพลาสติกในอากาศได้



ที่มา : <https://women.trueid.net/detail/geqYoKPEvxg>