Uyda o'stirilishi mumkin bo'lgan dorivor o'simliklar

Dunyoda sog'lom turmush tarzi tendensiyasi kuchaymoqda. Ammo klinik sog'liq mahsulotlariga alternativa haqida unutmang.

Har bir inson o'zingizni yaxshi ko'rishingiz va his qilishingiz uchun biror narsa sotmoqchi, ammo biz tabiatning o'zi bizning farovonligimiz uchun allaqachon g'amxo'rlik qilganini unutdik. Dorivor va foydali xususiyatlarga ega bo'lgan barcha turdagi o'simliklar mavjud, albatta, ularning ko'pchiligi ortiqcha g'amxo'rlikni talab qilishi mumkin. Lekin siz pulni tejaydigan va butunlay organik va tabiiy mahsulot beradigan narsalarni tanlashingiz mumkin. Buni amalga oshirish uchun sizda bog’ bo'lishi shart emas, lekin siz oshxona oynasi bilan o'tishingiz mumkin.

Dorivor xususiyatlarga ega o'simliklar

Shalfey

Bu o'simlik pishirishda eng ko'p ishlatiladi, lekin ayni paytda stimulyator, antibiotik va hatto diabetga qarshi vosita sifatida tibbiy maqsadlarda qo'llaniladi. Shalfey bilan bartaraf etilishi mumkin bo'lgan ba'zi kasalliklar - bu yurak urishi, oshqozon og'rig'i va hatto astma kabi nafas olish muammolari. Uyda Shalfey etishtirishning kaliti uni oqilona yengil va ozuqa moddalariga boy tuproq bilan ta'minlashdir.

Yalpiz

Aytgancha, bu yana bir keng tarqalgan o'simlik va uyda yetishtirish juda oson. Yalpiz mojito tayyorlash uchun juda yaxshi, ammo antioksidant, ovqat hazm qilish uchun yordamchi va C vitamini manbai sifatida undan ham yaxshiroq. U mushak va bosh og'rig'ini yengillashtirish uchun ishlatilishi mumkin. Yalpiz yetishtirishda qilish kerak bo'lgan eng muhim narsa uni muntazam sug'orishdir. Agar siz o'g'itdan foydalansangiz, u juda kuchli emasligiga ishonch hosil qiling.

Kinza

Bu o't hamma uchun emas, siz uni yaxshi ko'rasiz yoki yomon ko'rasiz, lekin uning shifobaxsh xususiyatlari derazangizdan joy berishga arziydi. Kinza teridagi qora dog'larni olib tashlash uchun ishlatiladi, bu esa uni ko'plab kosmetika vositalariga kuchli raqobatchi qiladi. Siz shunchaki barglarni limon sharbati bilan aralashtirishingiz kerak va malham foydalanishga tayyor. Shalfey kabi, Kinza o'sishi uchun ko'p quyosh nuri va ozuqa moddalariga muhtoj.

LIMON

U shunchalik ko'p qirraliki, hatto uni super meva deb ayta olasiz. Limonni iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Shuningdek, ular C vitamini va antioksidantlarga juda boy. Uni uyda yetishtirishning eng yaxshi usuli - kichkina limon daraxti sotib olish va uni yarim kundan ortiq quyosh nuriga duchor bo'lmaydigan joyga qo'yishdir.

MANDARIN

Antioksidantlar, kaltsiy, fosfor va magniyning tarkibi tufayli organizm uchun juda foydali. Shunga qaramay, urug'dan yetishtirishga harakat qilishdan ko'ra, darhol kichik mandarin daraxtini sotib olish yaxshi fikr. O'simlikka g'amxo'rlik qilishning eng muhim bosqichi sug'orishdir.

AVOKADO

Avokadolar organizm uchun juda foydali, chunki ular E va B6 vitaminlariga boy, shuningdek, saraton kasalligining oldini olish xususiyatiga ega bo'lgan A vitaminiga boy. Bundan tashqari, u yurak va ko'z kasalliklari bilan yordam berishi mumkin. Kichkina daraxt sotib olish va u o'sib ulg'ayganida unga g'amxo'rlik qilish eng yaxshisidir, lekin siz uni urug'lardan ekishga ham harakat qilishingiz mumkin.

XITOY YAMSLARI

Xitoy yamsi yoki shirin kartoshka odatda xom holda iste'mol qilinadi va uni yetishtirish juda oson - u ozuqa moddalariga boy tuproq va quyosh nuriga muhtoj. Uning iste'moli charchoq, ishtahani yo'qotish, ovqat hazm qilish muammolari, yo'tal va hatto ruhiy beqarorlik kabi holatlarni bartaraf etishga yordam beradi, shuningdek, oshqozon yarasi va xo'ppozlarni davolash uchun malham sifatida ishlatilishi mumkin.

ALOE VERA

Aloe ko'p turdagi mahsulotlarda mavjud: kosmetikadan farmatsevtika va hatto ichimliklar. Mahalliy ravishda qo'llanilganda, aloe yaralar, kesishlar va kuyishlarni davolash jarayonini tezlashtirish uchun ayniqsa foydalidir. O'simlikni ko'p miqdorda quyosh nuri bilan ekishingizga ishonch hosil qiling va uni yaxshi quritilgan tuproq bilan ta'minlang.

YASHIL PIYOZ

Yashil piyoz saratonning oldini olish ta'siriga ega va hatto tanani hujayra shikastlanishidan himoya qilishi mumkin. Eng muhimi, yashil piyozni yetishtirish juda oson, siz shunchaki do'konda sotib olingan dastani olib, uni suv bilan to'ldirilgan idishga ekishingiz mumkin. Ammo suvni har kuni o'zgartirishni unutmang.

Havoni tozalashga yordam beradigan o'simliklar

LILIYA

Tinchlik nilufari formaldegid, uglerod oksidi va benzol kabi har qanday zararli gazlarni olib tashlaydi, shuningdek, havo spreyi va xonani bezatadi. U bilvosita quyosh nuriga va vaqti-vaqti bilan sug'orishga muhtoj.

BAMBUK PALMASI

Bu benzol va trikloretilen kabi moddalarni filtrlash orqali havoni tozalaydigan yana bir o'simlik. O'simlik dekorativ element sifatida ham ajoyib ko'rinadi, lekin bir necha metr balandlikda o'sishi mumkinligini yodda tuting. Unga g'amxo'rlik qilishda siz uni o'rtacha darajada sug'orishingiz va sovuq joylardan uzoqroq tutishingiz kerak.

