

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Cinque piante da tenere in camera per addolcire il sonno

Molte volte ho sentito dire di non tenere piante o fiori in camera da letto in quanto producono anidride carbonica. Recentemente invece, ho scoperto che alcune piante oltre a non essere nocive per la nostra salute, rilasciano anche sostanze benefiche nell'aria. Voi lo sapevate? Ora vi svelo subito quali sono!

Partiamo da lei, che è conosciuta in tutto il mondo come un'ottimo profumatore per ambienti: la **lavanda**. Questa pianta infatti è un **rilassante naturale**, riduce ansia, stress, e allevia il sonno. Inoltre ha anche il potere di allontanare le zanzare, perciò ora che lo sapete, potrete utilizzarla per dormire sonni tranquilli.



Photo Credit: Pinterest

Sapevate che anche il gelsomino ha gli stessi **benefici della lavanda**? Ebbene sì, il suo dolce profumo primaverile aiuta a scacciare la tensione, migliorando anche la qualità del sonno. Basta un vasetto di gelsomino sul comodino per riuscire ad addormentarsi più velocemente. Provare per credere!



Photo-Credit: Pinterest

Anche l'aloë vera è una delle piante da tenere in camera da letto, in quanto è riconosciuta tra le migliori piante per conciliare il sonno. Ha la capacità di purificare l'aria arricchendola di ossigeno, e rimuove tutte le sostanze nocive che sono disperse nell'ambiente, come ad esempio l'ammoniaca e lo xilene.



Photo-Credit: Pinterest

Un'altra pianta meravigliosa è il giglio della pace. La sua peculiarità è quella di filtrare sostanze tossiche, senza il bisogno di molta luce solare. Quindi oltre ad abbellire esteticamente la stanza, elimina il benzene, il cloruro e le tossine di formaldeide.



Photo-Credit: Pinterest

Infine, un po' più sconosciuta, ma di notevole importanza è la sanseveria. Questa è una pianta molto benefica perché riesce a contrastare l'elettrosmog emanato dai vari dispositivi elettronici. In più le sue foglie emanano ossigeno nelle ore notturne ed assorbono il vapore acqueo.



Photo-Credit: Pinterest

L'articolo [Cinque piante da tenere in camera per addolcire il sonno](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).