



3 Möglichkeiten, die Natur in Ihr Zuhause zu holen

Wenn es um den Aufenthalt in der Natur geht, gibt es eine Fülle von Untersuchungen, die zeigen, dass uns auch nur kurze Zeit an der frischen Luft zwischen Bäumen und Pflanzen gut tut. Die Natur tut uns so gut, dass Studien belegen, dass sie einen großen Einfluss auf die Reduzierung von Stress und Blutdruck hat und auch das Immunsystem stärken kann. Wenn Sie mehr über die heilende Wirkung von Zeit in der Natur erfahren möchten, lesen Sie Das Naturheilmittel von Faith Douglas. Während unsere Tage in der Natur zu verbringen eine ideale Möglichkeit wäre, um die Vorteile zu nutzen, ist …



Wenn es um den Aufenthalt in der Natur geht, gibt es eine Fülle von Untersuchungen, die zeigen, dass uns auch nur kurze Zeit an der frischen Luft zwischen Bäumen und Pflanzen gut tut. Die

Natur tut uns so gut, dass Studien belegen, dass sie einen großen Einfluss auf die Reduzierung von Stress und Blutdruck hat und auch das Immunsystem stärken kann. Wenn Sie mehr über die heilende Wirkung von Zeit in der Natur erfahren möchten, lesen Sie **Das Naturheilmittel von Faith Douglas**. Während unsere Tage in der Natur zu verbringen eine ideale Möglichkeit wäre, um die Vorteile zu nutzen, ist es nicht immer möglich, einen langen Waldspaziergang oder einen Spaziergang im Park zu unternehmen. Deshalb ist es wichtig, die Natur in unser Zuhause zu bringen, um sich zu verbessern Gesundheit und Wohlbefinden. Lesen Sie weiter, um drei Möglichkeiten zu erfahren, wie Sie die Requisiten und Produkte von Yogamatters verwenden können, um Ihr Zuhause mit Natur zu füllen!

1. Zimmerpflanzen

Sie haben sich zu einem Trend entwickelt, und das aus gutem Grund! Von Monstera über Spinnenpflanzen, Kakteen bis Caladium, Zimmerpflanzen sind nicht nur hübsch, sondern auch ziemlich mächtig. Zimmerpflanzen helfen, die Luft im Haus mit Sauerstoff anzureichern und wirken als natürlicher Filter für Bakterien. Es hat sich gezeigt, dass sie die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden erheblich steigern, und für diejenigen, die auf Haustiere allergisch sind, sind sie eine einfache Alternative zu Katzen und Hunden, während sie Ihnen dennoch etwas bieten, das Sie nährt, nährt und stark wird. Zu den pflegeleichten Pflanzen gehören die Zunge der Schwiegermutter, die meisten Arten von Kakteen, Spinnenpflanzen und Gummipflanzen. Das wunderschön illustrierte Buch ([Link entfernt](#)) ist ein Leitfaden, der Ihnen hilft, sich wieder mit der Natur zu verbinden und gleichzeitig nach einem friedlicheren, achtsameren Leben zu streben. In diesem Buch finden Sie 50 Zimmerpflanzen, zusammen mit ihren praktischen Vorteilen wie saubere Luft und Düfte, bis hin zu den emotionalen Vorteilen kreativer Inspiration und dem Gefühl der

täglichen Leistung nach dem Gießen und Pflegen. Sei gewarnt;
Sobald Sie anfangen, Ihr Haus mit Zimmerpflanzen zu füllen, ist
es schwer, damit aufzuhören!

2. Komfortables Blumendekor

Die Verwendung von Requisiten ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihre Yoga-Praxis zu personalisieren und die Bedürfnisse Ihres Körpers jeden Tag zu erfüllen. Die Buchweizenkissen-Kollektion von Yogamatters hat einen Neuzugang in der Familie, der sowohl Komfort als auch Unterstützung in jeder erholsamen Haltung bietet und den zusätzlichen Vorteil natürlicher Materialien und Drucke bietet. Je mehr wir Materialien wie Bio-Baumwolle verwenden können, desto mehr unterstützen wir den ökologischen Landbau und desto weniger setzen wir uns synthetischen und chemikaliengefüllten Materialien aus.

Das **Nackenrolle aus Buchweizen mit Gänseblümchen-Print** ist von den einfachen Mustern und der Technik des traditionellen indischen Blockdrucks inspiriert und wird in Indien ethisch hergestellt. Um Ihrem Zuhause ein natürlicheres Gefühl zu verleihen, empfehlen wir, das Buchweizenkissen mit dem . zu kombinieren (Link entfernt) auch.

3. Von der Natur inspirierte Düfte

Wenn wir Zeit im Freien verbringen, sind es nicht nur die Anblicke und Geräusche, die uns zugutekommen, sondern auch

die Düfte. Bäume und Pflanzen geben natürliche Chemikalien ab, die „Phytonzide“ genannt werden, die die Pflanze vor Infektionen schützen, aber auch unser Immunsystem stärken! Phytonzide erhöhen nachweislich die Aktivität von „NK“-Zellen („natürlicher Killer“), die eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Viren und bestimmten Krebsarten spielen. Diese Chemikalien sind am aktivsten im Zentrum von Wäldern, insbesondere in solchen, die Kiefern enthalten, dank der Verbindung „Pinine“. Pinin hilft bei der Behandlung von Infektionen der oberen und unteren Atemwege, Husten und Erkältungen sowie blockierten Nebenhöhlen, während die Verbindung „Limonin“ (natürlich in Kamille, Fenchel, Hopfen und Rosmarin enthalten) hilft, den Blutzucker zu senken und starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften hat . Phytonzide sind in ätherischen Ölen enthalten – was ihnen ihre heilende und harmonisierende Wirkung verleiht – wenn Sie also die Vorteile dieser natürlichen Chemikalien aus Ihrem Zuhause holen möchten, sind ätherische Öle der richtige Weg. Um die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Limonin zu erhalten, versuchen Sie es mit der Zugabe von **Tisserands Rosmarin und Bergamotte Essential Öle** zum **Aroma Spa-Diffusor**, oder nutze die Yogamatters (Link entfernt)die aus rein natürlichen, frischen Zutaten hergestellt wird und ein Muss ist, um Ihren Raum vor oder nach dem Unterricht oder dem Selbsttraining energetisch zu räumen. Für die antivirale und immunstärkende Wirkung von Pinine zünden Sie die **PF Pinon Sojawachskerze**, das die Essenz der Pinon Pine einfängt, einer Nadelholzpflanze aus dem amerikanischen Südwesten.

Wie bringen Sie die Natur in Ihr Zuhause? Ist Ihr Schlafzimmer voller Pflanzen? Versprühen Sie natürliche Düfte im Badezimmer? Benutzt du schon die **Yogamatters Daisy Print Requisiten** in Ihrer Heimpraxis?

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki