

Scritto da Eva Forte

Mercoledì 28 Agosto 2019 08:37



Secondo l'ultimo rapporto di Federalberghi quest'estate sono stati più di 30 milioni gli italiani che hanno fatto le valigie per allontanarsi dal caos quotidiano e rigenerarsi; ora che le vacanze stanno perlopiù giungendo al termine, molti si stanno preparando al fatidico rientro in ufficio. Questo nella maggior parte dei casi viene vissuto come particolarmente faticoso, tanto da essere definito '**stress da rientro**': un vero e proprio senso di malessere, disagio o depressione che accompagna le prime settimane di riassetto dopo il periodo di ferie.

È ormai risaputo che il giardinaggio rappresenta una delle forme terapeutiche naturali tra le più efficaci per fronteggiare lo stress e sentirsi bene.

[ManoMano.it](https://www.manomano.it)

, il più importante eCommerce di fai da te e giardinaggio in Europa, ha stilato

una breve guida sulle piante a cui fare affidamento per ritrovare e mantenere uno stato di serenità e benessere

, soprattutto dopo il rientro. Ecco, quindi, cinque piante utili, che si possono collocare direttamente in casa o in ufficio per alleviare lo stress.

Spatifillo

Lo spatifillo, più comunemente noto come **giglio della pace**, porta molti benefici alla psiche di chi gli sta accanto. Primo fra tutti: lo spatifillo è una delle poche piante in grado di **assorbire particelle inquinanti nell'aria**

, purificandola così dalle sostanze nocive presenti. La pianta è altresì un

perfetto regolatore di umidità

visto che, aumentandone il tasso, consente

Scritto da Eva Forte
Mercoledì 28 Agosto 2019 08:37

l'eliminazione delle particelle di polveri

, riducendo al contempo il rischio delle malattie di stagione.

Il giglio della pace si adatta perfettamente a **qualsiasi tipo di ambiente**: l'importante è trovare una **posizione ben illuminata** ma

lontano dai raggi diretti del sole,
annaffiarlo spesso
e
abbondantemente

.

Bambù della fortuna

È internazionalmente noto come *Lucky Bambù*, ma a dire il vero non è un vero e proprio bambù.. I famosi rametti che formano il bambù della fortuna sono in realtà presi dalla *dracaena sanderiana*

, una pianta originaria del Camerun. Nell'arte del Feng Shui

si crede che questa pianta porti felicità

perché rappresenta tutti e cinque

gli elementi che caratterizzano la dottrina

: il

legno

, che è rappresentato dai rametti;

l'acqua

, perché spesso immersovi; la

terra

, ovvero le pietre su cui poggia la pianta; il

fuoco

, poiché spesso i rametti sono tenuti insieme da un sottile filo rosso; e infine il

metallo

, simboleggiato dal vasetto in cui viene inserito.

Gelsomino

Appartenente alla famiglia delle *Oleaceae*, il gelsomino è un fiore ormai largamente diffuso in Europa. Il suo odore è tra i più conosciuti al mondo e, oltre ai

numerosi effetti benefici che si possono ricavare dagli oli

, il suo profumo può aiutare ad

alleviare le menti stressate

,

dare

energia positiva

e

favorire quindi le relazioni interpersonali

. Quale miglior pianta da portare in ufficio per ritrovarsi con i colleghi?

Scritto da Eva Forte
Mercoledì 28 Agosto 2019 08:37

Rosmarino

La nota pianta utilizzata soprattutto in cucina come spezia si rivela anche un **ottimo antidoto allo stress** . Il

rosmarino, infatti,

purifica l'aria da tossine nocive

, come benzene e monossido di carbonio, favorendo il benessere sia fisico che mentale. Il suo profumo inoltre può

migliorare l'umore

,

riducendo insonnia

e

affaticamento

.

Orchidea

L'orchidea è un grande classico tra le piante da interno e rientra, senza dubbio, tra i fiori più eleganti e ricercati al mondo. Secondo le regole del **Feng Shui**, l'orchidea è un must per la casa perché in grado di dare

vitale agli ambienti

e

alleggerire la mente

. È un fiore che

rilascia ossigeno soprattutto nelle ore notturne

, quindi si consiglia di posizionarlo in camera da letto in modo da trovare nuova serenità già dalle prime ore del giorno.

Tutti i prodotti per il giardinaggio e le soluzioni più green per affrontare il fatidico stress da rientro sono disponibili sul sito: <http://www.manomano.it>