

Social media tekst

Ochtend boost

Geen ochtendmens? Planten geven je een energieke start van de dag. Een blik op deze groene starters en de energie houdt nog de hele dag aan.

Start je dag vol energie. Niet iedereen voelt zich positief in de vroege uren. Uit onderzoek blijkt dat mensen zich energiever en gelukkiger voelen als ze in de ochtend naar kleuren kijken. De Bromelia is hier perfect voor, met al haar mooie kleuren.

Zet in jouw keuken of badkamer een bloeiende plant in felle warme kleuren: geel, oranje of rood. Een exotische uitstraling stimuleert een vakantiegevoel. De Bromelia is hier perfect voor!

#gavoorgezond #luchtzuiverendeplanten #plantlover #plantsmakepeoplehappy #goodmorning #groenezomer #summer #zomervakantie #bromelia #gezond #healthy

Ontspannen

Uitzicht op groen en bloemen vermindert stress en leidt af van angst en pijn gevoelens.

Er zijn planten die 's nachts CO2 opnemen en zuurstof afgeven. Daardoor word je meer ontspannen wakker.

#gavoorgezond #luchtzuiverendeplanten #plantlover #plantsmakepeoplehappy #ontspannen #relax #groenezomer #summer #zomervakantie #gezond #healthy

Pijnstillers

Zichtbaar groen leidt de aandacht af van pijn, angst en ongemak. Een Calathea in huis is dus helemaal niet zo'n gek idee.

Met groen in je omgeving kun je meer pijn verdragen wat de behoefte aan pijn bestrijdende medicatie kan verminderen.

Binnengroen heeft een positief effect op onze gemoedstoestand. Aangename geuren zorgen waarschijnlijk ook voor positieve stemmingen en associaties die voor afleiding van pijn zorgen.

#gavoorgezond #luchtzuiverendeplanten #plantlover #plantsmakepeoplehappy #calathea #groenezomer #summer #zomervakantie #gezond #healthy

Hoofdpijn

Binnengroen draagt bij aan frisse gezonde lucht en verhoogt de luchtvochtigheid. Dit vermindert de kans op hoofdpijn.

Veel planten hebben een luchtzuiverende werking en hebben dus een positief effect op je leefomgeving. Ook deze populaire Monstera is gezond om in huis te hebben staan.

#gavoorgezond #luchtzuiverendeplanten #plantlover #plantsmakepeoplehappy #gezond #healthy #groenezomer #summer #zomervakantie #monstera

Bloeddruk

Voorals mensen die snel gestrest zijn hebben baat bij de stressherstellende werking van contact met natuur.

Alleen al het kijken naar een klein beetje natuur heeft effect op afname van stress en het herstellen ervan. Dit gaat gepaard met een positieve verandering van bloeddruk en hartslag.

Al binnen enkele dagen verminderen planten significant stress en dragen ze bij aan herstel ervan. Ook het aanraken en ruiken van echte natuur werkt rustgevend.

#gavoorgezond #luchtzuiverendeplanten #plantlover #plantsmakepeoplehappy #gezond #healthy #groenezomer #summer #zomervakantie

Geheugen

Achteruitgang van ons geheugen begint al vanaf je twintigste levensjaar. Dit is een natuurlijk proces. Dit geldt vooral voor je werkgeheugen(denken) en je episodische geheugen. Planten hebben hier een positief effect op.

Hoe ouder je wordt, hoe lastiger het wordt om persoonlijke ervaringen die je hebt meegemaakt te herinneren. De achteruitgang gaat vanaf je zestigste een stuk harder dan de jaren ervoor. Planten hebben een positief effect op je geheugen.

Planten kunnen je helpen om oude en nieuwe herinneringen te herbeleven. Deze leuke Pannenkoekenplant is dus niet alleen trendy, maar ook super handig.

#gavoorgezond #luchtzuiverendeplanten #plantlover #plantsmakepeoplehappy #gezond #healthy #groenezomer #summer #zomervakantie #pilea #pileapeperomioides

Droge keel

Voor je gezondheid is in huis een relatieve luchtvochtigheid van tussen de 40% en 60% gewenst. Met name in de winter hebben we last van een veel lagere luchtvochtigheid. Door verdamping kunnen planten de relatieve luchtvochtigheid in de winter verhogen. Vooral deze Anthurium draagt hier aan bij.

Een lage luchtvochtigheid kan klachten van een droge keel en neus, droge ogen of een droge huid veroorzaken. Een plant die de luchtvochtigheid verhoogt is dus zeker verstandig om in huis te zetten.

#gavoorgezond #luchtzuiverendeplanten #plantlover #plantsmakepeoplehappy #gezond #healthy #groenezomer #summer #zomervakantie #anthurium