5 Việc Cần Thiết Khi Thiết Kế Vườn Để Tốt Cho Sức Khỏe

Mục lục:

[1. TẠO KHÔNG GIAN ĐỂ NGHỈ NGƠI TRONG VƯỜN](https://www.yeutrongcay.com/5-viec-can-thiet-khi-thiet-ke-vuon-de-tot-cho-suc-khoe-236.html)

[2. TRỒNG HOA THU HÚT ONG VÀ BƯỚM](https://www.yeutrongcay.com/5-viec-can-thiet-khi-thiet-ke-vuon-de-tot-cho-suc-khoe-236.html)

[3. NUÔI DƯỠNG MỘT CÁI GÌ ĐÓ ĐỂ ĐẶT TRÊN BÀN BẾP](https://www.yeutrongcay.com/5-viec-can-thiet-khi-thiet-ke-vuon-de-tot-cho-suc-khoe-236.html)

[4. BẮT ĐẦU TỪ HẠT GIỐNG](https://www.yeutrongcay.com/5-viec-can-thiet-khi-thiet-ke-vuon-de-tot-cho-suc-khoe-236.html)

[5. PHÁT TRIỂN CÁC LOẠI THẢO MỘC, HƯƠNG LIỆU](https://www.yeutrongcay.com/5-viec-can-thiet-khi-thiet-ke-vuon-de-tot-cho-suc-khoe-236.html)

## Hãy cùng chúng tôi tham khảo những việc cần thiết khi thiết kế vườn để tốt cho sức khỏe nhé

### **1. TẠO KHÔNG GIAN ĐỂ NGHỈ NGƠI TRONG VƯỜN**

Thực sự quan trọng để tìm một vị trí trong khu vườn của bạn để thưởng thức vẻ đẹp và sự thanh thản mà nó mang lại. Bỏ qua những phút mệt mỏi, căng thẳng trong phòng làm việc và cảm xúc xấu trong nhà hãy dành thời gian chỉ để ngắm những bông hoa trong vườn.

Đứng trong một khu vườn thì bạn sẽ cảm thấy không thoải mái, trong khi ngồi hoặc nằm bạn sẽ thấy nó dễ chịu và nhẹ nhàng hơn bất kỳ lúc nào. Nó cung cấp cho bạn không gian và tạo ra những ý tưởng mới cho bạn.

Ý tưởng này xuất phát từ y học cổ đại, xem khu vườn như một môi trường trong lành. Khi bạn đang bị bệnh hay khó chịu, bạn có thể ngửi những hương vị dịu nhẹ của các loại thảo mộc mang lại để tinh thần bạn trở nên tốt hơn.

Tốt nhất để làm điều này vào lúc hoàng hôn - thời gian khi các vườn là lúc nóng nhất và thơm nhất.

Ngày nay. chúng ta không dành thời gian để được hưởng những phút giây yên bình này - cuộc sống của chúng ta đang tập trung vào sự bận rộn của màn hình của máy tính và smartphone.

Thay vào đó, bạn sẽ cảm thấy thật huyền diệu nếu nằm trên cỏ (vào một ngày khô), nhìn lên qua những hàng cây và xem những đám mây vượt qua. Đó là một hình thức thiền định - nó làm chậm bạn xuống và giúp bạn thư giãn, cho phép quá trình chữa bệnh để bắt đầu.

### **2. TRỒNG HOA THU HÚT ONG VÀ BƯỚM**

Bằng cách kết hợp trồng mà khuyến khích các loài vật hoang dã, khu vườn của bạn sẽ trở thành là một tổ các loại bướm, ong hoạt động. Các giống thảo mộc tốt nhất để khuyến khích các con ong, con bướm là những người từ các loài hoa, hương liệu chẳng hạn như hoa oải hương , bạc hà, cây hương thảo, cỏ xạ hương và cây xô thơm.

### **3. NUÔI DƯỠNG MỘT CÁI GÌ ĐÓ ĐỂ ĐẶT TRÊN BÀN BẾP**

Không có gì thú vị hơn là nuôi dưỡng sản xuất các món ăn trong khu vườn của bạn . Điều này có thể đơn giản như trồng cây xà lách để thưởng thức với những người thân yêu. Chia sẻ một cái gì đó ở bàn ăn mà bạn đã trồng là một trải nghiệm đặc biệt bổ ích, và nếu bạn ăn một cái gì đó mà bạn vừa thu hoạch, hương vị là tuyệt vời nhất.

### **4. BẮT ĐẦU TỪ HẠT GIỐNG**

Trồng từ hạt giống là một cái gì đó mà có thể được thực hiện trên của riêng bạn hoặc như là một cách tuyệt vời để trẻ em tham gia trong niềm vui của việc làm vườn. Việc bạn nhận được là thời gian quan sát thế giới tự nhiên. Bạn sẽ thấy vui mừng bao nhiêu khi nhìn thấy một hạt giống lớn lên và có thể dùng trong bữa ăn của mình. Trong thế giới hiện đại ngày nay chúng ta có quá ít thời gian để quan sát thế giới.

### **5. PHÁT TRIỂN CÁC LOẠI THẢO MỘC, HƯƠNG LIỆU**

Nếu bạn có một khu vườn nhỏ, không khí là một điều phải đảm bảo và các loại thảo mộc trồng là điều đảm bảo cho một bầu không khí dịu nhẹ. Bạn có thể sử dụng chúng trong nhà bếp, chúng mang lại cho khu vườn của bạn hương thơm và màu sắc và là một nguồn hấp dẫn các loại ong bướm. Ngoài ra chúng còn giúp đuổi các loại côn trùng như muỗi chuột. Bạc hà là một loại cây giúp đuổi các loại muỗi và chuột.

Bạn cũng có thể ăn những loài thảo mộc hay dùng để làm đồ uống. Đó là điều tuyệt vời để sống một cuộc sống tự nhiên. Sau đó, khi những bông hoa có thể đem gieo hạt tiếp, bạn có thể sử dụng chúng trong nấu ăn hay trong trà. Nó cũng là những loại thuốc trị những bệnh thông thường như cảm cúm, cầm máu, ho, cảm lạnh