

# **GENIAL! Arde o frunză de dafin în cameră. Mai eficient decât toate calmantele**

Ai o viață agitată, stresată și ești mereu în mișcare? Probabil ai acumulat o multime de stres, iar asta îți poate afecta în timp și sănătatea. Tensiune, nervozitate, stres, toate acestea dispar cu ajutorul unei plante, respectiv dafinul.

Ai nevoie de doar o frunză de dafin uscată ca să scapi de toate acestea. Pune-o într-o scrumieră sau pe o farfurie și las-o să ardă ușor, notează RTV.net. Zece minute mai târziu, camera va fi plină de fum parfumat și cu efect terapeutic.

Este dovedit științific că frunzele de dafin prin ardere, elimină substanțe care ajută la relaxarea omului.

Sursa: [onlinereport.ro](http://onlinereport.ro)