

زيت الياسمين «خواص صحية وجمالية»



راندأ جرجس

يتمتع زيت الياسمين بخواص صحية وفوائد جمالية متعددة، ويلعب دوراً مهماً في تحسين الحالة المزاجية؛ حيث إنه يعمل على تحفيز الجهاز العصبي ويزيد من قوة الموجة الدماغية «بيتا» التي تمثل حالة اليقظة والراحة

ويفيد الذين يعانون تشنّج الأعصاب والقلق الشديد، باحتوائه على المادة الكيميائية «فیرتاسیتال کور» التي تعزز تأثيرات بعض النواقل العصبية، وتعمل على تثبيط الاستثارة، والقلق، والاستنفار في الدماغ

يحتوي زيت الياسمين، على المادة الكيميائية الكحولية «لينالول»، المضادة للتشنجات والالتهابات، وتسهم في تخفيف آلام العضلات، وينصح الخبراء بإضافة قطرتين من زيت الياسمين إلى 1 مل من زيت الزيتون، ومزجهما جيداً، وتُدلك العضلات بلطف بهذا الخليط الزيتي

ويتسم زيت الياسمين، بفوائده المتعددة للمرأة، فهو يسهم في تخفيف آلام الولادة الشديدة، من خلال التدليك بالزيت

المخفف في مناطق أسفل الظهر والخاصرتين عند الشعور ببدء آلام المخاض

ويفيد في إراحة الجسم والاسترخاء والحد من أعراض الهبات الساخنة، تقلبات المزاج، العرق الليلي، والاكتئاب أثناء مرحلة انقطاع الطمث، عن طريق دمج 6-8 قطرات من الزيت إلى ماء الاستحمام، ويمكن إضافته مع زيت اللافندر والليمون، والقيام بتدليك الظهر بالمزيج

ويُعرف زيت الياسمين، بخواصه المهدئة والمرطبة للجلد، وبالتالي، فإن لإضافة قطرتين منه إلى غسول الوجه تُعطي نتائج فعالة وتزيد من النضارة لأصحاب البشرة الجافة والحساسة، كما يفيد زيت الياسمين في تنعيم الشعر المتناثر والمتطاير، وتخفيف تهيج فروة الرأس وتهديتها عن طريق تدليكها بالزيت وتركها لمدة ساعتين قبل الاستحمام

يحذر الخبراء من الإفراط في استخدام زيت الياسمين العطري، وبعض الأضرار الناتجة منه لبعض الأشخاص، كالتعرض للإصابة بالحساسية الأنفية التي تؤدي إلى تهيج الأنف، أو تحسس بعض أنواع البشرة والجلد

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024