

عطور الطبيعة.. ملاذ للاسترخاء وتحسين المزاج»









تحفل الزيوت الطبيعية المستخلصة من النباتات والزهور، بالعديد من الاستخدامات الموجودة منذ العصور والحضارات القديمة، حيث إنها تدخل في صناعة العطور والكريمات ومستحضرات التجميل والعناية بالبشرة والشعر.

كما تستعمل ضمن أدوات المساج والتدليك، ويُسلط عليها الضوء في السنوات الأخيرة، لأنها تُعد من المواد الصديقة للبيئة، كبديل للمواد الكيماوية، وتشير الدراسات الحديثة إلى فعالية مستخلص روائح هذه النباتات في استرخاء الجسم والحد من الشعور بالتوتر الناجم عن إيقاع الحياة اليومية.

زهر الياسمين

يتميز عطر الياسمين برائحة هادئة ورومانسية، تعمل على تخفيف أعراض الاكتئاب وتحسين المزاج العام، ويساعد على الاسترخاء وتجديد الشباب، ويسهم في الحد من تغيرات الهرمونات التي تعانيها المرأة أثناء الدورة الشهرية.

رائحة اللافندر

يشتهر اللافندر برائحته المميزة والمحبة لدى العديد من الأشخاص، حيث إنها تستدعي الشعور بالراحة والأمان والتخلص من الأرق، وعلاج التوتر والقلق، وينصح الخبراء برش العطر المستخلص من اللافندر على الوسادة أثناء وقت النوم، ليساعد على الاسترخاء والهدوء، كما أنه يدخل في صناعة بعض منتجات العناية بالبشرة والشعر، سواء شامبو أو كريمات.

روز ماري

يُعرف النبات العشبي إكليل الجبل أو الروز ماري، برائحته المميزة التي تعمل على تعزيز الوظيفة الإدراكية، وتنشيط الذاكرة، كما أنه يسهم في التخلص التهابات المفاصل، والتعب والإرهاق خاصة الذي يحدث للسيدات، وينصح الخبراء

بتجنبه أثناء الحمل.

عشبة الليمون

تعد عشبة الليمون من أكثر الروائح الشعبية والمحبة لدى الكثير من الأشخاص، حيث تتميز برائحها المنعشة، وتلعب دوراً في التخلص من الشعور بالتعب، والحد من أعراض التوتر والقلق، وآلام الشقيقة أو الصداع النصفي.

خشب الصندل

يتسم زيت خشب الصندل بفاعليته في التخلص من الأفكار والطاقة السلبية، وتوفير الهدوء والصفاء، ويستخدم عند خلطه مع زيت الخزامى في القضاء على القلق والأرق ليلاً، كما يعالج جفاف البشرة، والتهابات المسالك البولية.

الأوكاليببتوس

يسهم زيت شجر الأوكاليببتوس في تسريع التئام الجروح، كما يستخدم كمطهر للجسم والتخلص من الاحتقان، كما تفيد رائحته في صفاء الذهن، والتخفيف من حدة القلق، وإزالة الروائح الناتجة عن الفطريات في القدمين.

البابونج

يتميز زيت البابونج أو (الكاموميل) بقدرته على تنقية الجسم من السموم، وتسهم رائحته في التمتع بصفاء الذهن، وتخفيف آلام العضلات، كما يمكن خلطه مع زيت أساسي ليضفي حالة من الاسترخاء أثناء الاستحمام.

نبات القرفة

كشفت الدراسات أن رائحة العطور المستخلصة من نبات القرفة، تسهم في الشعور بالراحة والاسترخاء، والتخلص من الطاقة السلبية.

أعواد البخور

يعمل حرق أعواد البخور على امتلاء المنزل بالرائحة الطيبة التي تساعد على استرخاء الحواس وتحسين الصحة الجسدية والعقلية والنفسية، كما تساعد الزيوت الأساسية الموجودة فيها على إزالة انسداد الأنف، لاحتوائها على مستخلصات النباتات والأعشاب والبذور ولحاء الأشجار والجذور والفواكه، كما تتكون من مكونات طبيعية لها خصائص مضادة للجراثيم، ما يسهم في الوقاية من الأمراض عن طريق تدمير الجراثيم وتعقيم البيئة.

وينصح الخبراء بإشعال عصا بخور عند الشعور بالتوتر، حيث تعمل رائحة الزيوت العطرية كمهدئ طبيعي وتحسن المزاج، وتقلل من الإجهاد والقلق والاضطرابات النفسية، ويشيع استخدام أعواد البخور أثناء أداء اليوغا والتأمل، ليملاً المكان بالأجواء الهادئة واللطيفة.

ومن جهة أخرى يحذّر الأطباء من الإفراط في استخدام أعواد البخور، حيث كشفت بعض الدراسات عن أن استخدامها يمكن أن يزيد من تلوث الهواء الداخلي، ويزيد من خطر الإصابة بمضاعفات في الجهاز التنفسي، وربما يتسبب في حساسية الجلد وتهيج العين، ويؤثر سلباً في صحة القلب.

