

الزيوت العطرية تساعد على مكافحة الاكتئاب

يمر الكثير من بيننا بحالات مختلفة من الاكتئاب ويعيشون لحظات حزن وانغلاق طويلة، في هذا المضمار هناك بعض العلاجات الطبيعية التي يمكنها أن تحول دون الوقوع في فخ الاكتئاب والتخلص منه بسرعة عن طريق الزيوت المستخدمة لمكافحة الاكتئاب.

*العلاجات العطرية لمكافحة الاكتئاب

تعد بعض الروائح المهدئة بأنها تحل تأثيراً كبيراً مهماً وإيجابياً على الأشخاص وباستطاعتها أن تغير مزاجهم بشكل يبر وتنقلهم من حالة الى اخرى. الزيوت النباتية الطبيعية تساهم في تحفيز بعض المناطق في المخ لذل يتم الاستعانة بها من اجل مكافحة الاكتئاب عند الأشخاص. من ناحية اخرى، هناك العلاجات العطرية التي تقضي على الاكتئاب من خلال استخدام بعض الزيوت العطرية كاللافندر، أو المسك أو الليمون أو زيت الورد أو زيت البرتقال وغيرها من الروائح الجميلة التي يفضلها الأشخاص. توضع هذه الزيوت في زجاجة خاصة مع رذاذ وترش داخل الغرفة باستمرار لكي لا يقع الأشخاص ضحية الاكتئاب خلال اليوم. بالإضافة الى ذلك يمكن الاستعانة بهذه الزيوت للقيام بمساجات للجسم من اجل تحسين المزاج العام عند الأشخاص .

زيت الزعتر مضاد للاكتئاب

اختبر باحثون برازيليون الزعتر عن طريق الفم على جرذان بجرعة معينة ليجدوا ان هناك مادة معروفة

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

بالكارفاكرول متواجدة في زيت الزعتر لها تأثير مضاد للإكتئاب بحيث يؤثر زيت الزعتر على نشاط الخلايا العصبية ويعزز الشعور الجيد والإيجابي عند الأشخاص .

كيفية التخلص من الاكتئاب

أظهرت الدراسات أن تصرف الإنسان بإيجابية في غالبية الوقت مع النظرة الإيجابية الى الذات تبعد عنه الاكتئاب فكلما تصرف بإيجابية شعر بالفرح ونصح الباحثون أن يبتسم الإنسان دائما ويتحدث بثقة كي يبعد الاكتئاب عنه.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...