

Μυρωδιές για να ενισχύσετε την υγεία σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γνωρίζετε ότι η...μύτη σας μπορεί να σας θεραπεύσει από διάφορες ασθένειες; Κι όμως, η αίσθηση της όσφρησης είναι 10.000 φορές πιο ακριβής στην αναγνώριση διάφορων μυρωδιών, από ότι η αίσθηση της γεύσης. Αυτό την καθιστά ιδανικό σύμμαχο στην πρόληψη ασθενειών. Ορίστε πως συμβαίνει αυτό...

Η ανθρώπινη μύτη έχει εκατομμύρια ανιχνευτές μυρωδιών. Όταν αυτοί εντοπίσουν μία μυρωδιά, μεταφέρουν την πληροφορία στον οσφρητικό βολβό, το μέρος εκείνο του εγκεφάλου, που ταξινομεί τα σήματα και τα αναμεταδίδει στο μεταιχμιακό σύστημα. Αυτό το μέρος του εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για τη μνήμη, τα συναισθήματα και μερικές από τις βασικές ανθρώπινες συμπεριφορές, όπως είναι η σίτιση, η επίθεση, η σεξουαλική επιθυμία, το στρες κ.α.

Όμως λόγω της εγγύτητάς τους, οι νευρολογικοί «ελεγκτές» των συμπεριφορών αυτών μπορούν να μπλεχτούν. Έτσι, για παράδειγμα εξηγείται, πώς κατά τη διάρκεια των πρώτων σταδίων της έλξης, το δείπνο είναι συχνά ένα προοίμιο για το σεξ. Αυτή η διαδικασία εξηγεί ακόμα και τον λόγο για τον οποίο συγκεκριμένες μυρωδιές μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων του άγχους, στη βελτίωση της πνευματικής και φυσικής άσκησης, στην απαλλαγή από ορισμένους πόνους, στην αϋπνία ακόμα και στην απώλεια βάρους. Ποιες είναι όμως αυτές οι ευεργετικές μυρωδιές;

Πορτοκάλι και λεβάντα για το στρες

Σε μία αυστριακή έρευνα προέκυψε, ότι η αίσθηση της λεβάντας ή του πορτοκαλιού μπορεί να λειτουργήσει καταπραϋντικά για όσους αισθάνονται αγχωμένοι. Χώρισαν τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες, στην πρώτη έδωσαν να μυρίσει πορτοκάλι και λεβάντα ενώ στη δεύτερη δεν έδωσαν τίποτα. Τα μέλη της πρώτης ομάδας, σύμφωνα με τους ερευνητές, αισθάνονταν λιγότερο αγχωμένα, πιο αισιόδοξα και ήρεμα σε σχέση με εκείνα της δεύτερης.

Συμβουλή: Προσθέστε μερικές σταγόνες από έλαιο λεβάντας ή πορτοκαλιού στο χώρο σας και στο γραφείο σας, για να απαλλαγείτε από το στρες.

Πράσινο μήλο για τη λιγούρα

Μία αγαπημένη σας μυρωδιά μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε την αίσθηση της πείνας που ίσως νιώθετε, σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε το Ερευνητικό Κέντρο του Σικάγο. Οι ερευνητές έδωσαν στους υπέρβαρους συμμετέχοντες να μυρίσουν μία μπανάνα, ένα πράσινο μήλο και δυόσμο. Το αποτέλεσμα ήταν ότι όσοι έβρισκαν τη μυρωδιά του μήλου πιο ευχάριστη, κατάφεραν να χάσουν περισσότερα κιλά, από εκείνους που μύρισαν τα άλλα προϊόντα.

Συμβουλή: Μία καλή ιδέα για να ελέγχετε και εσείς τη λιγούρα, είναι να έχετε πάντα μαζί σας ένα μικρό μπουκαλάκι με την αγαπημένη σας μυρωδιά και να το ανοίγετε κάθε φορά, που νιώθετε ότι είστε έτοιμοι να υποκύψετε στον πειρασμό.

Δεντρολίβανο για τον εγκέφαλο

Την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να μάθετε κάτι καινούργιο, θυμηθείτε πρώτα να μυρίσετε ένα κλωναράκι δεντρολίβανο. Οι ερευνητές του πανεπιστημίου της Northumbria στο Ηνωμένο Βασίλειο ανακάλυψαν, ότι το αρωματικό αυτό φυτό έχει ευεργετικές ιδιότητες, όταν κάποιος θέλει να μάθει και να συγκρατήσει μία νέα πληροφορία. Απόδειξη αυτού, οι 48 φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα και

διέπρεψαν στα τεστ γνώσης, αφού φυσικά πρώτα είχαν μυρίσει δεντρολίβανο.

Συμβουλή: Αγοράστε μία γλάστρα με δεντρολίβανο και μυρίστε ένα κλωναράκι, πριν από τις επόμενες εξετάσεις σας, για να αριστεύσετε.

Αιθέρια έλαια για τις εμμηνόρροιες κράμπες

Κορεάτες ερευνητές ανακάλυψαν την ιδανική λύση για τις κράμπες της εμμηνόρροιας, που αισθάνονται οι γυναίκες. Χώρισαν τις συμμετέχουσες σε τρεις ομάδες, προσφέροντας στην πρώτη ένα καθημερινό 15λεπτο, μασάζ με αιθέρια έλαια για μια εβδομάδα πριν την περίοδό τους, στη δεύτερη το ίδιο μασάζ για το ίδιο χρονικό διάστημα χωρίς όμως τα αιθέρια έλαια και στην τελευταία ομάδα δεν έδωσαν απολύτως τίποτα. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην ομάδα της αρωματοθεραπείας ανέφεραν, ότι οι κράμπες είχαν μειωθεί τουλάχιστον κατά το ήμισυ.

Συμβουλή: Προσθέστε δύο σταγόνες από έλαιο λεβάντας, μία σταγόνα από έλαιο φασκόμηλου και μία σταγόνα έλαιο τριαντάφυλλο σε μια βάση από αμυγδαλέλαιο και κάντε μασάζ στην κοιλιά σας μία φορά την ημέρα για μια εβδομάδα πριν από την περίοδό σας.

Λεβάντα και δυόσμο για τον πόνο

Αναζητώντας έναν τρόπο για να παίρνουν οι ασθενείς λιγότερα φαρμακευτικά σκευάσματα, οι γιατροί του Πανεπιστημιακού Νοσοκομειακού Κέντρου της Νέας Υόρκης, έδωσαν στους ασθενείς, πριν από το λαπαροσκοπικό, γαστρικό bypass, που θα έκαναν, να μυρίσουν λεβάντα. Αυτοί οι ασθενείς χρειάστηκαν αρκετά λιγότερο αναισθητικό πριν από την εγχείρηση και λιγότερα αναλγητικά κατά την ανάρρωση. Την ίδια λειτουργία έχει και ο δυόσμος, ο οποίος σύμφωνα με το πανεπιστήμιο Wheeling Jesuit, απαλύνει τον πονοκέφαλο.

Συμβουλή: Την επόμενη φορά, που θα αισθανθείτε, ότι το κεφάλι σας πάει να «σπάσει», μυρίστε ένα χαρτομάντιλο, που θα έχετε προηγουμένως ποτίσει με άρωμα λεβάντας ή δυόσμου, πριν επιλέξετε τη λύση ενός παυσίπουνου.

Γκρέιπφρουτ για τη νεότητα

Το φρέσκο αυτό εσπεριδοειδές μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη της ...ηλικίας. Όταν οι συμμετέχοντες σε μία έρευνα είδαν φωτογραφίες από 20 μοντέλα, αφού πρώτα είχαν μυρίσει γκρέιπφρουτ, θεώρησαν ότι τα μοντέλα ήταν 3 χρόνια μικρότερα από ότι στην πραγματικότητα, σε σύγκριση με άλλα άτομα, που είδαν τις φωτογραφίες χωρίς να έχουν μυρίσει γκρέιπφρουτ.

Συμβουλή: Επιλέξτε ένα άρωμα με βάση το γκρέιπφρουτ ή απλά λουστείτε με σαμπουάν με γκρέιπφρουτ και τα σχόλια του φιλικού σας περιβάλλοντος θα είναι σίγουρα κολακευτικά, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή σας.

Λεβάντα για καλό ύπνο

Υπάρχει ένας βασικός λόγος, που αρκετοί άνθρωποι γεμίζουν τα μαξιλάρια τους με άρωμα λεβάντας. Η μοναδική αυτή μυρωδιά συμβάλει σε έναν ποιοτικό και χαλαρωτικό ύπνο, ενώ μελετητές από την Αγγλία και την Κορέα επιμένουν, ότι η λεβάντα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που πάσχουν από ήπιας μορφής αϋπνία.

Συμβουλή: Τοποθετήστε έλαιο λεβάντας στα μαξιλάρια σας, λίγο πριν ξαπλώσετε να κοιμηθείτε. Χαλαρώστε και απολαύστε ένα υπέροχο δωρο ξεκούραστου ύπνου.

Δυόσμος για την ενέργεια

Σε έρευνα του Πανεπιστημίου του Wheeling Jesuit, το άρωμα δυόσμου το οποίο μύρισαν οι αθλητές του μπάσκετ, πριν από τον αγώνα, τους χάρισε μεγαλύτερο κίνητρο, περισσότερη ενέργεια, ταχύτητα και αυτοπεποίθηση.

Συμβουλή: Όταν αισθάνεστε, ότι η κούραση σας έχει καταβάλει, μυρίστε ένα φυλλαράκι δυόσμου για ενέργεια και δύναμη. Οι επιδόσεις σας στην άσκηση θα σας ανταμείψουν.