



فواید رایحه درمانی لیمو

لیمو دارای ترکیبی به نام لیمونن است که به تسکین مشکلات تنفسی مرتبط با آسم، سرما خوردگی، یا آلرژی ها کمک می کند.

لیمو دارای ترکیبی به نام لیمونن است که به تسکین مشکلات تنفسی مرتبط با آسم، سرما خوردگی، یا آلرژی ها کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، به جای آن که کنار تختخواب خود را با انواع مختلف وسایل الکترونیکی پر کنید می توانید یک لیمو را برش داده و این برش ها را در کنار تختخواب قرار دهید. لیمو نه تنها بوی طراوت بخشی دارد، بلکه رایحه و عطر آن برای بدن انسان نیز خوب است.

به گزارش "لیو لاو فروت"، لیمو دارای ترکیبی به نام لیمونن است که به تسکین مشکلات تنفسی مرتبط با آسم، سرما خوردگی، یا آلرژی ها کمک می کند. با گذاشتن برش های لیمو کنار محل خواب خود صبح روز بعد متوجه صافتر و بازتر بودن مسیرهای هوایی و گلوی خود خواهید شد.

در شرایطی که قرار دادن برش های یک لیموی تازه در کنار تختخواب می تواند کمک حال شما باشد، استفاده از روغن عصاره ای لیمو حتی از کارایی بیشتری برخوردار است.

به لطف ترکیب لیمونن، که در پوست بیشتر میوه های خانواده مرکبات به ویژه لیمو یافت می شود، روغن عصاره ای لیمو فواید سلامت مختلفی را می تواند برای بدن انسان به همراه داشته باشد.

فواید سلامت رایحه درمانی لیمو

کاهش اضطراب و استرس با استفاده از فعال سازی یک گیرنده آدنوزین (2A) (A) در غشاهای سلولی. کمبود فعال سازی این گیرنده ها با بی خوابی، اضطراب، و اختلال در انتقال دوپامین مرتبط است.

تقویت عملکرد شناختی. نتایج یک مطالعه نشان داده است که مصرف بادرنجبویه که رایحه ملایم لیمویی دارد می تواند خلق و خو و عملکرد شناختی افراد به شیوه ای وابسته به میزان دوز و مدت زمان بهبود ببخشد.

تسکین و پیشگیری از آسم. لیمونن به الکترون های اضافی متصل می شود و مولکول های ازن را تخلیه می کند. نتایج یک مطالعه نشان داده است که استنشاق لیمونن واکنش های آسم را متوقف کرده و التهاب را کاهش می دهد.

با توجه به ویژگی های ضد التهابی می تواند به عنوان یک تسکین دهنده موثر درد مورد استفاده قرار بگیرد.

بدون استفاده از مواد شیمیایی مضر که می توانند در سیستم غدد درون ریز اختلال ایجاد کرده و مشکلات تنفسی و پوستی را موجب شوند، هوا را خوشبو و تازه می سازد.

باکتری هایی که موجب شکل گیری بیماری های استرپتوکوکی، استافیلوکوکی و سینه پهلوی می شوند را از بین می برد. رایحه درمانی لیمو رشد این قبیل باکتری ها را مهار کرده و از چسبیدن آنها به سطوح پوشش داده شده با بزاق پیشگیری می کند.

از رشد سرطان در پستان و کبد جلوگیری می کند. گیرنده های بو در سلول های کبد به لیمونن واکنش نشان می دهند و رشد سلولی سرطان را با افزایش تراکم کلسیم داخل سلول کاهش می دهند. لیمونن محلول در چربی است و از این رو، در بافت های چربی مانند بافت پستان جمع می شود و عملکرد NF-kappaB (مولکولی که در زمان نیاز همانند یک آمبولانس عمل می کند) را تقویت می کند.

دافع طبیعی حشرات. حشره کش ها می توانند حاوی مواد مضر برای سلامت انسان باشند و بنابر توصیه ها نباید با پوست تماس داشته باشند، از تنفس آنها باید پرهیز کرد و به صورت مستقیم نباید به سمت بدن اسپری شوند. از لیمو یا روغن عصاره ای لیمو می توانید به عنوان یک دافع طبیعی حشرات استفاده کنید.

کاهش فشار خون. این مورد نیز با آثار آرامش بخش رایحه درمانی لیمو در ارتباط است و بو کردن روغن عصاره ای لیمو یا خود لیمو می تواند به کاهش فشار خون و آرامش بیشتر بدن منجر شود.

روغن عصاره ای لیمو را می توان برای موارد زیر نیز استفاده کرد:

پاکسازی و تمیز کردن خانه

پاکسازی و از بین بردن شوره سر و تغذیه پوست سر

تسکین گلودرد

درمان یک عفونت تخمیری

پاکسازی و بهبود رنگ پوست

چه قصد داشته باشید یک درخت لیمو پرورش دهید، چند برش لیمو در کنار تختخواب خود قرار دهید، یا از روغن عصاره ای لیمو در اطراف خانه خود استفاده کنید، بدون تردید از فواید شگفت انگیز این میوه فوق العاده برخوردار خواهید شد.