



خواص درمانی عود / رفع افسردگی با اسطوخودوس

بوی خوش با ایجاد هماهنگی بین جسم و روح شرایط ویژه‌ای را برای افراد پدید می‌آورد که نقش عودها در این زمینه پررنگ است.

بوی خوش با ایجاد هماهنگی بین جسم و روح شرایط ویژه‌ای را برای افراد پدید می‌آورد که نقش عودها در این زمینه پررنگ است.

به گزارش خبرگزاری فارس از قزوین، بوها در زندگی ما نقش تعیین کننده‌ای دارند و موجب تحریک احساسات و تعادل روحی و روانی می‌شوند.

بوی خوش با ایجاد هماهنگی بین جسم و روح شرایط ویژه‌ای را برای افراد پدید می‌آورد.

عطر آگین کردن محل کار، منزل و اتومبیل علاوه بر خاصیت ضد عفونی کردن و پاک کردن که دارد، موجب برانگیختن عواطف و احساسات نیز می‌شود.

از نظر روانشناسی بوها مهم‌ترین عامل در بازگردانی یک خاطره یا حادثه در ذهن هستند.

هر فرد با استشمام هر بوی خاص واکنش خاصی را نشان داده و سبب می‌شود که بر سیستم اعصاب مرکزی اثر کرده و موجب ترشح مواد نوروشیمیایی مانند: اندروفین، نورآدرنالین و انکفالین که مسئولیت شادی و سرخوشی فرد را بر عهده دارد، می‌شود.

اما عودها نیز انواع مختلفی دارند که عبارتند از:

عود صندل که یکی از بهترین رایحه‌های طبیعی می‌باشد، چوب صندل از جنگل‌های هند استخراج می‌شود و بوی این چوب ذهن را آرام کرده و موجب ایجاد افکار مقدّس در ذهن می‌شود.

عود هفت شیر آفریقا نیز تقویت‌کننده اعصاب، آرام‌بخش، رفع فشارهای عصبی و ناآرامی، ضد استرس و اضطراب و همچنین رایحه بسیار دل‌انگیز این عود موجب شده که یکی از پرفروش‌ترین عودها شناخته شود.

عود باران جنگل نیز شاداب‌کننده و نشاط آور بوده و به افزایش حافظه کمک می‌کند و آرام بخش است و احساس قدرت را افزایش می‌دهد.

در مورد عود ماه نیز می‌توان گفت که دارای رایحه‌ای خنک و آرام بخش است و به افراد، راحتی و آرامش اعصاب می‌بخشد.

عود آلوئه‌ورا نقش مهمی در شادابی با خواص مرطوب‌کنندگی معجزه‌آسای خود داشته همچنین کاربرد گسترده‌ای در ایجاد آرامش جسم و روان دارد.

عود اسطوخودوس در زمان رم باستان برای شست‌وشو و درمان ناراحتی‌های پوستی و تسکین درد مورد استفاده قرار می‌گرفته است و دارای خاصیت ضد اضطراب، ضد عفونی‌کننده، آنتی بیوتیک، بازکننده ذهن، ضد تشنج، ضد ویروس، ضد افسردگی و تقویت اعصاب و روان است.

اما عود یاسمن برای رفع اختلالات خلق و خوی، رفع استرس و اضطراب و آرام بخشی کاربرد دارد.

آرامش بخشی، رفع اختلالات خلق و خوی، ضد استرس و اضطراب، رفع کابوس شبانه و رفع افسردگی نیز از ویژگی‌های عود رز است.

=====

گزارش از مهدی تجلی‌فر