

5 запахів, які здатні зцілювати.

Ще в давнину люди використовували ароматичні олії. Сьогодні їхні цілющі властивості підтверджують вчені. Ми вирішили дізнатися, які запахи не тільки створюють приємну атмосферу, а й зцілюють.

Шавлія



Цілющі властивості шавлії були відомі людям ще в античні часи. У той час ця рослина як раз була найбільш поширена в Середземномор'ї і Центральній Азії. Вважалося, що вона володіла антисептичними властивостями і допомагала при спазмах. Останнє дослідження 2013 року лише підтвердило древні спостереження. Запах і напій з шавлії не тільки допомагає жінкам впоратися з характерними болями в животі, а й знімає стрес, а також покращує пам'ять.

На думку дослідників, це потужний антиоксидант, який допомагає очистити організм і перешкоджає розвитку нестійких молекул – вільних радикалів, які прискорюють процес старіння і викликають

рак. Але не варто забувати головну медичну мудрість: «те, що може принести користь, в інших умовах може принести шкоду». Іншими словами, треба знати міру. Шавлію, як і іншу ароматичну олію, варто застосовувати дозовано від 15 до 60 хвилин на день. Але не більше, інакше це викличе зворотний ефект. Лікарі також не рекомендують запах шавлії вагітним жінкам – для їхнього організму вона небезпечна, а також може спричинити відсутність грудного молока.

Перцева м'ята



А ось перцеву м'яту навчилися застосовувати ще в Стародавньому Єгипті, де виробництво ароматичних олій було на високому рівні. Листя м'яти були знайдені в пірамідах, що датуються 1 000 роком до нашої ери. Сьогодні численні дослідження доводять, що олія перцевої м'яти знімає біль при синдромі подразненого кишечника, допомагає при шлунково-кишкових розладах і знижує туберкульозне запалення.

Відповідно до наукової статті, опублікованій в журналі «Ailment Pharmacology» від 2000 року, суміш з 90 мг олії перцевої м'яти і 50 мг олії кмину при регулярному вживанні, привела до значних поліпшень у пацієнтів, які страждали функціональною депресією. Ну, а здоровим людям м'ятна олія допомагає впоратися зі стресом і якщо вірити дослідженню докторів Бостонського університету, поліпшити пам'ять.

Апельсин



А ось запах і олія апельсина можуть зробити з вас справжнього «гуру» стресостійкості. Недарма його постійно використовують при масажі. Воно містить спеціальний інгредієнт ліналоол, який знижує напругу і заспокоює нервову і серцево-судинну систему. Завдяки цьому інгредієнту, запахи цитруса використовують як засіб від головного болю. Як не парадоксально, але апельсинова есенція допомагає навіть при гострому кишковому захворюванні – сальмонельозі.

Це підтверджує дослідження, яке було опубліковане в журналі «Journal of food science» від 2008 року. На їхню думку, апельсинова олія перешкоджає розмноженню бактерій сальмонели і є чудовим антисептиком. У нього тільки один недолік – це сильний алерген. Тому, експерти радять, про всяк випадок, перед зовнішнім застосуванням розбавляти апельсинову олію іншою есенцією.

Кориця



Якщо вам не вистачає уважності або зібраності, то вирішити ці проблеми допоможе кориця. Особливо це корисно водіям, які після вдихання коричного запаху заспокоюються і краще концентруються. Про це заявили дослідники з Уїлінгського єзуїтського університету в США.

Вони також додали, що при запаху кориці у людей прискорювалася реакція і поліпшувалася моторика. На думку вчених, це спостереження в майбутньому допоможе запобігти розвитку хвороби Альцгеймера. Крім тонізуючих якостей, кориця відома своїми антибактеріальними і протизапальними властивостями. Наприклад, запах кориці здатний зняти головний біль, викликану застудою, а також полегшити всі перші симптоми застуди.

Лаванда



Всі знають, що лаванда допомагає впоратися з тривогою, безсонням і депресією. Але, далеко не всім відомо, що олія лаванди сприяє росту волосся. Вчені з дослідницького центру «The Natural Medicines Comprehensive Database» стверджують, що лаванда ефективна при алопеції, коли людина втрачає волосся на вузькій ділянці тіла.

Завдяки своїм трішки одурманюючим якостям, лаванду можна застосовувати як засіб від болю. Про це повідомили дослідники з Ісфаханського медичного університету. Вони спробували зменшити біль у дітей після толзіллектомії (видалення мигдалин). В результаті діти, які постійно вдихали запах лаванди, відчували біль менше, ніж інші пацієнти. А ще олія лаванди здатна загоювати рани. Якщо змішати його з йодом, то рана затягнеться набагато швидше. Про це повідомили турецькі вчені в виданні «Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine».

[За матеріалами](#)